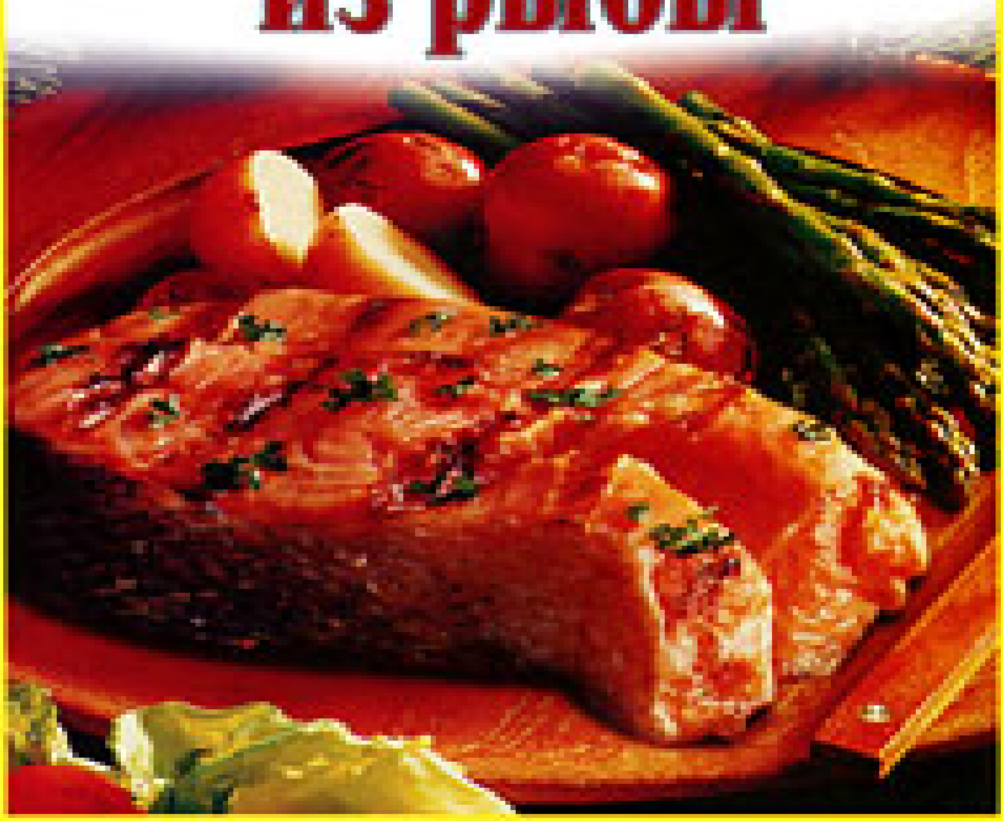
АСТ
издательство

быстро, вкусно, просто

Самые вкусные блюда из рыбы



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Салаты и закуски, первые и вторые блюда… Представлены самые лучшие рецепты приготовления рыбных блюд. Последние исследования ученых в очередной раз доказали, что любители рыбы рискуют своим здоровьем гораздо меньше, чем мясоеды.

Так пусть блюда из рыбы будут на нашем с вами столе как можно чаще!

- Самые вкусные блюда из рыбы
- Рыбу – в меню!
- Салаты и закуски
- Семга с салатом из свежих овощей в апельсиновом соусе
- Салат из трески горячего копчения с овощами
- Салат из маринованных грибов с рыбой и овощами
- Салат из анчоусов с ветчиной
- Салат из пекинской капусты, копченой скумбрии и кунжута
- Салат из пекинской капусты с тунцом
- Салат с сельдью и помидорами
- Салат из сельди с рисом
- Салат из наваги с огурцами и майонезом
- Салат острый с солеными огурцами и сельдью
- Салат из рыбы горячего копчения с картофелем и морковью
- Салат из сельди с яблоками и луком
- Салат из слабосоленой сельди с картофелем и сельдереем
- Салат рыбный с макаронами
- Салат из угря с яблоками и огурцом
- Салат из печеных сардин с огурцами и острым перцем
- Салат с сардинами и яблоками
- Салат «Гранатовый браслет» с рыбой
- Салат из рыбы горячего копчения с овощами и фасолью
- Салат с лососем
- Салат рыбный по-канадски
- Сельдь рубленая по-татарски
- «Птичье гнездо» из рубленой сельди
- Рыбная закуска
- Рыба холодная под соусом
- Сельдь «под шубой» с мясом
- Сардины со сметаной и кислым яблоком
- Ставрида в вине
- Сельдь с зеленым горошком и маслинами
- Треска под сыром
- Рыбный сыр

- Рулетики из копченой рыбы
- Рулетики из рыбы «Карибские»
- Рулетики из лосося с творогом
- Сельдь в сметанном соусе
- Закуска из рыбы с яйцом
- Рыбный паштет «Домашний»
- Рыбный паштет «Корабельный»
- Рыбный паштет «Краковский»
- Селедочный паштет «Астория»
- Паштет из рыбы и кальмаров
- Студень рыбный
- Первые блюда
- Бульон из сома с ветчиной
- Суп рыбный с огурцами
- Суп из форели с рисом и кизилом
- Борщ с фасолью и рыбой
- Борщ с минтаем и кабачками
- Окрошка с рыбой
- Суп из камбалы с молоком
- Суп из карпа
- Суп из сардин в горшочке
- Суп из угря с чесноком
- Суп из семги
- Суп из семги и мидий
- Суп рыбный с яичными кнедликами
- Суп из осетрины с рисом и помидорами
- Рыбный суп с кольраби
- Суп-пюре с лососем
- Солянка сборная
- Рыбная солянка по-русски
- Рыбная солянка с грибами
- Суп рыбный с сыром
- Суп рыбный с рисом
- Суп из копченой рыбы
- Суп рыбный со щавелем
- Суп рыбный с плавленым сыром
- Суп-харчо с рыбой
- Горячие блюда
- Отварное филе морского окуня под польским соусом
- Окунь в лимонном соусе
- Паровая рыба
- Вареные окуни
- Судак под чесночным соусом
- Заливное в свекольном отваре

- Скумбрия в молочном соусе
- Холодная отварная скумбрия в томатном маринаде
- Фрикасе из скумбрии
- Салака копченая в сметане
- Угорь в белом вине
- Стерлядь с хреном
- Стерлядь с картофелем и вином
- Осетрина с соусом из хрена
- Отбивные из палтуса с соусом из каперсов
- Навага по-астурийски
- Форель припущенная
- Форель с ореховой подливкой
- Щука под желтым соусом с шафраном
- Сиг отварной
- Карп по-румынски
- Горбуша вареная по-гамбургски
- Камбала по-мюнхенски
- Треска по-английски
- Осетрина по-итальянски
- Морской налим по-бургундски
- Минтай, тушенный с копченой грудинкой
- Рулетики из камбалы
- Камбала по-парижски
- Рыба с рисом по-португальски
- Скумбрия, тушенная в томатно-грибном соусе
- Филе скумбрии по-гречески
- Судак, тушенный в горшочке
- Треска по-бенгальски
- Щука с сельдью
- Карп с белым столовым вином
- Рыбный гуляш
- Картофельная запеканка с рыбой
- Рыба в фольге
- Камбала запеченная
- Камбала (или палтус), запеченная с картофелем и луком
- Морской окунь, запеченный в духовке
- Семга, запеченная с сыром, с соусом из базилика и кедровых орехов
- Осетр в сметане
- Осетрина по-краснодарски
- Запеканка из трески с рисом
- Острая рыба
- Амстердамская запеканка
- Запеканка с лососем

- Запеканка по-гамбургски
- Ставрида, запеченная в сметане по-арабски
- Лосось, глазированный вином
- Скумбрия в фольге по-тайски
- Соусы к рыбным блюдам
- Шотландский соус к рыбе
- Соус белый
- Луковый соус к рыбе
- Соус томатный
- Масляно-яичный соус с креветками
- Соус яично-масляный
- Соус молочный
- Соус бешамель
- Майонез «Ришелье»
- Датский соус
- Приложение

Самые вкусные блюда из рыбы

Рыбу – в меню!

Трудно представить, но все еще есть люди, которые не любят рыбу! Им можно только посочувствовать. Они никогда не узнают, как пахнет зажаренная на углях семга, как аппетитно выглядит салат с тунцом и как вкусна щука в рыбацкой ухе. Да что там! Масса минеральных веществ и витаминов пройдут мимо них и навсегда останутся за витриной рыбного магазина. А ведь рыба является одним из лучших источников высококачественного белка. Белки рыбы содержат все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы имеется в большом количестве незаменимая аминокислота метионин.

В нашей жизни не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов омега-3-жирными кислотами и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке, так же как и витамины A, D, E, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен. Рыба еще и легко усваивается: рыбный белок человеческий организм переваривает за 1,5–2 часа, тогда как, например, на говяжий антрекот у него уходят все 5 часов.

Врачи рекомендуют рыбу людям с больным желудком и «проблемной» щитовидной железой. Впрочем, всем остальным тоже не помешает есть рыбу как можно чаще.

Рыба и морепродукты обладают высокой пищевой ценностью не только благодаря белку, но и за счет повышенного содержания в жирных сортах рыбы (таких, как лосось, семга, радужная форель, скумбрия, сельдь, тунец, сардины) жирных кислот омега-3 и омега-6. Эти полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие высокой физиологической активностью, крайне важны для межклеточных процессов, имеют противовоспалительный эффект, сокращают количество липидов в крови (тем самым сокращая риск сердечно-сосудистых заболеваний), способствуют уменьшению веса.

Для приготовления блюд лучше всего использовать свежую рыбу, в которой содержание белка достаточно высоко, такую как судак, сиг, лосось, семга, радужная форель, треска.

Последние исследования ученых в очередной раз доказали, что любители рыбы рискуют своим здоровьем гораздо меньше, чем мясоеды… Во Франции прошла конференция, посвященная связи питания и вероятности возникновения рака. Основной вывод, сделанный комиссией экспертов: до 30 % всех случаев рака у населения развитых стран возникает под влиянием неправильного питания. Результаты исследования показали, что

люди, питающиеся преимущественно рыбой, а не мясом, реже болеют раком толстого кишечника.

Некоторые виды морской и океанической рыбы способны защитить нас от таких опасностей, как инсульт и внезапная смерть от остановки сердца.

Доказано, что один прием рыбы в неделю более чем в два раза снижает частоту внезапной смерти. Эффект этот связан с тем, что определенные виды рыб содержат ненасыщенные жирные кислоты и бета-каротин. Согласно проведенным исследованиям употребление рыбы пять раз в неделю снижает риск инсульта на 54 %, от двух до четырех раз в неделю – на 27 %, один раз в неделю – на 22 %, а три раза в месяц – на 7 %.

Что еще можно сказать в пользу рыбоедения? Вспомним японцев, самую здоровую нацию в мире, нацию долгожителей. Да и толстого японца днем с огнем не найдешь… А в чем причина? У них в ежедневном меню обязательно есть рыба.

Так пусть она будет и на нашем с вами столе как можно чаще!

Удачи вам и приятного аппетита!

Салаты и закуски

Семга с салатом из свежих овощей в апельсиновом соусе

200 г вареной семги.

***Для салата** : 1 / 2 листа салата-латука, 1 / 2 кочанного салата, 100 г отваренного риса, 1 зеленое яблоко, 1 морковь, 1 красный перец, 1 огурец, 1 / 3 стручка перца, нарезанного тонкими кружками.*

***Для соуса** : 2 апельсина, 100 мл оливкового масла, 3 ст. ложки свежего базилика.*

Нарезать ломтиками морковь, красный перец, огурец, яблоко, салат-латук. Тщательно перемешать все ингредиенты салата. Апельсины очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать кубиками и перемешать в миксере с остальными ингредиентами соуса. Заправить салат соусом.

Выложить семгу на салат из свежих овощей и подавать к столу.

Салат из трески горячего копчения с овощами

400 г трески горячего копчения (окуня морского), 2 свежих огурца, 1 яблоко, 1 помидор, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 3 ст. ложки растительного масла; зеленый салат, зеленый лук, зелень петрушки, уксус столовый, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Огурцы, очищенное от кожицы и семян яблоко нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать, рыбу нарезать мелкими кусочками. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, приправить уксусом, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки и оставить на полчаса на холоде.

Затем на дно салатницы положить листья зеленого салата, на них – горкой рыбный салат. Украсить салат кружками сваренного вкрутую яйца, ломтиками помидора и листьями салата.

Салат из маринованных грибов с рыбой и овощами

150 г маринованных грибов, 150 г рыбы, 150 г картофеля, 100 г сладкого стручкового перца, 50 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

К маринованным грибам и красному стручковому перцу, нарезанным полосками, добавить мелко нарезанный сваренный картофель, измельченный лук и сваренную рыбу, очищенную от костей и мелко нарезанную. Смесь посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком по вкусу и размешать.

Готовый салат украсить мелко порезанным репчатым луком и маленькими маринованными грибами, предварительно разрезанными пополам.

Салат из анчоусов с ветчиной

8 килек (или анчоусов), 4 ст. ложки постной ветчины, 2 вареных яйца, 4 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 4 маринованных огурца, 4 ч. ложки зеленого горошка, 1 / 2 яблока, майонез.

Маринованные огурцы и отварной картофель, морковь и яйца (1 1/2 шт.) нарезать мелкими кубиками. Затем прибавить к ним зеленый горошек, майонез и хорошенько перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатницу, сверху положить очищенные кильки (или анчоусы), нарезанную кубиками ветчину и украсить салат ломтиками свежего яблока и яйцом (1/2 шт.).

Салат из пекинской капусты, копченой скумбрии и кунжута

300 г пекинской капусты, 200 г копченой скумбрии, 100 г репчатого лука (фиолетового цвета), семена кунжута – по вкусу.

Листья пекинской капусты промыть в холодной воде и аккуратно разделить их, отрывая кусочки руками (резать листья нельзя – вы потеряете много ценнейшего сока).

Уложить листья, украсив их нарезанным тонкими кольцами луком. Копченую скумбрию, очистив, нарезать небольшими кусочками и уложить на листья пекинской капусты. Сверху салат посыпать обжаренными семенами кунжута.

Салат из пекинской капусты с тунцом

1 кочан пекинской капусты, 1 банка консервированного тунца (в собственном соку), 1 огурец, 1 луковица, майонез, сметана, соль – для заправки.

Репчатый лук очистить и мелко порезать. Консервированного тунца выложить в миску и перемешать с луком. Порезать пекинскую капусту так, как вы любите – крупно или мелко. Порезать огурец (на четыре части вдоль, а потом тонко поперек).

Выложить все в салатник, посолить, заправить равными частями майонеза и сметаны. Лучше всего подавать с печеным картофелем.

Салат с сельдью и помидорами

4 филе сельди, молоки или икра одной сельди, 500 г помидоров, 60 г консервированных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов, 2 луковицы, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

Нарезать кубиками предварительно вымоченное в молоке филе сельди, отваренные и протушенные в масле белые грибы, шампиньоны, лук и свежие помидоры, все аккуратно перемешать вилкой. Залить салатной заправкой, осторожно перемешать и хорошо охладить.

Приготовление заправки: растереть творог с молоками или икрой сельди, смешать с майонезом по вкусу.

Салат из сельди с рисом

1 филе сельди, 2 ст. ложки риса, 2–3 луковицы, 40–50 г зеленого салата, 3 яйца, 3–4 ст. ложки майонеза.

Нарезать ровными кусочками филе слабосоленой сельди. Лук порезать кольцами, залить на 1–2 минуты кипятком, воду слить и быстро охладить лук. Сваренный в подсоленной воде рис откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать сельдь, рис, лук, добавить мелко нарезанные яйца и салат, заправить майонезом и хорошенько перемешать. Положить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

Салат из наваги с огурцами и майонезом

400 г свежей наваги, по 150 г свежих и соленых огурцов, 100 г майонеза; зеленый лук, зелень петрушки или укропа – по вкусу.

Очищенную и обжаренную навагу нарезать небольшими кусочками. Огурцы порезать кубиками, зеленый лук измельчить. Все продукты перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат острый с солеными огурцами и сельдью

2 соленые сельди, 6–7 картофелин, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 3–4 яблока, 1 / 2 луковицы, 1 ч. ложка сахара; уксус, горчица, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель, измельченные огурцы, яблоки, лук. Добавить очищенную от кожицы и от костей рыбу, заправить черным перцем и сахаром, посолить по вкусу. Смешать уксус, горчицу, масло и сбрызнуть этой заправкой салат.

Салат из рыбы горячего копчения с картофелем и морковью

400 г рыбы горячего копчения (треска, морской окунь или скумбрия), 4–5 картофелин, 3–4 соленых огурца, 2–3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 2–3 моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза; зелень, соль – по вкусу.

Сварить в «мундире» картофель, очистить от кожицы и порезать кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы, вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью, кусочками рыбы.

Салат из сельди с яблоками и луком

1 сельдь, 2 яблока, 150 г майонеза, 2 луковицы, 1 яйцо; зеленый лук, сахар, уксус – по вкусу.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук нашинковать, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты перемешать, залить майонезом. Готовый салат украсить нарубленным яйцом и зеленым луком.

Салат из слабосоленой сельди с картофелем и сельдереем

250 г филе слабосоленой сельди, 300 г картофеля, 150 г свежего огурца, 70 г сельдерея, 100 г красного болгарского перца, лимон, соль – по вкусу.

Для горчичной заправки: *1 яичный желток, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 / 2 ч. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла.*

Отварной картофель, свежий огурец, сельдерей, красный болгарский перец нарезать соломкой, заправить горчичной заправкой и выложить на тарелку горкой. Филе сельди нарезать широкими (приблизительно 1 см) полосками и выложить сверху на овощи. Блюдо украсить ломтиком лимона.

Приготовление горчичной заправки: желток растереть с горчицей, растительным маслом и уксусом.

Салат рыбный с макаронами

1 банка рыбных консервов в масле, 200 г рожков или ракушек, 3–4 яйца, 1 луковица, 200 г сметаны или майонеза, перец черный молотый – по вкусу.

Банку рыбных консервов измельчить вилкой в небольшой миске, туда добавить мелко порубленные яйца, измельченный репчатый лук, сваренные и промытые холодной водой рожки или ракушки, по вкусу соли и перца черного молотого, хорошо размешать, все заправить сметаной или майонезом, сложить в салатницу и подать к столу. Если салат заправляют майонезом, то соль не добавляют. Украсить салат можно зеленым луком, укропом, мелко нарезанным яйцом.

Салат из угря с яблоками и огурцом

300 г угря, 2 яблока, 1 огурец, 1 / 2 стакана майонеза, зелень петрушки и укропа.

Нарезать небольшими ломтиками вареную и охлажденную рыбу, яблоки, огурец. Перемешать с мелко нарезанной зеленью, посолить, заправить майонезом или растительным маслом.

Салат из печеных сардин с огурцами и острым перцем

500 г сардин, 100 г огурцов, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки 4 %-го уксуса, 1 стручок острого перца, 2 яйца, 1 / 2 лимона, 1 лавровый лист; тимьян, перец, зелень, соль – по вкусу.

Свежую рыбу очистить, разрезать вдоль позвоночника и удалить кости. Приготовленное филе посыпать солью и перцем, соединить вместе, положив между ними полоски острого перца. Смочить рыбу в яйце, залить растительным маслом и уксусом, добавить лавровый лист, тимьян, поставить в духовку на 10 минут. Готовую рыбу охладить и выложить на блюдо с приготовленным салатом из свежих огурцов. Готовый салат украсить кружочками лимона и зеленью.

Салат с сардинами и яблоками

200 г сардин, 2 яблока, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 / 2 стакана сельдерея, 1 / 3 стакана ядер грецких орехов, 1 / 3 стакана обезжиренного несладкого йогурта.

С яблок снять кожуру, нарезать их кубиками и полить их лимонным соком, чтобы не потемнели. Сельдерей нашинковать, орехи мелко порубить. Сардины разделать на небольшие кусочки. Осторожно перемешать все ингредиенты, добавив йогурт.

Салат «Гранатовый браслет» с рыбой

1 банка тунца или консервированных сардин, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 кислых яблока, 1 луковица, 100 г сыра, 4 ст. ложки сметаны, 6 ст. ложек майонеза (для заправки); соль и перец – по вкусу; 1 гранат для украшения.

Майонез перемешать со сметаной. Лук мелко нарезать и залить кипятком, чтобы вышла горечь, затем ополоснуть его холодной водой и перемешать с 2 столовыми ложками смеси майонеза и сметаны, посолить, поперчить и уложить на дно блюда ровным слоем.

Мякоть рыбы размять вилкой, поперчить и перемешать с 2 столовыми ложками смеси (майонеза и сметаны), уложить на слой лука. Яйца порубить, заправить 2 столовыми ложками смеси майонеза и сметаны, посолить и равномерно распределить по рыбе.

Яблоки почистить и натереть на крупной терке. Чтобы они не потемнели, нужно их сбрызнуть немного лимонным соком и сразу же перемешать с двумя столовыми ложками заправки. Распределить яблоки поверх яиц. Края салата подровнять, обмазать остатками заправочной смеси и посыпать верх и бока тертым на мелкой терке сыром.

Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник как минимум на три – четыре часа для пропитки. Резать как торт, стараясь сохранить целыми слои. Что касается соли, то можно посолить каждый слой, можно посолить слои через один – это зависит от вкуса. Можно также уменьшить или увеличить количество сметанно-майонезной заправки для салата.

Салат из рыбы горячего копчения с овощами и фасолью

400 г копченой рыбы (треска, морской окунь или скумбрия), 3 картофелины, 1 / 2 головки цветной капусты, 100 г зеленой фасоли, 2 яйца, 2 огурца, 2 мелких помидора, 1 стакан майонеза, листья зеленого салата, соль.

Отварить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль, яйца вкрутую (каждый продукт отваривать по отдельности). Готовую цветную капусту разделить на кочешки. Фасоль, картофель, яйца, свежие огурцы без кожицы нарезать тонкими ломтиками. Очистить от кожи и костей рыбу горячего копчения. Разделить на небольшие кусочки. Выложить рыбу на середину салатника, полить сверху майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц и ломтиками помидоров, листьями салата, длинными полосками огурцов.

Салат с лососем

350 г лосося слабого посола, 5–6 ст. ложек маринованных грибов (лучше всего белых), 2 яблока, 2 апельсина, 2–3 ст. ложки майонеза, 1 помидор, 3–4 листа кочанного салата, 2–3 огурца.

Лососину нарезать тонкими «прозрачными» ленточками, грибы порезать пополам, яблоки и мякоть апельсина – кубиками, помидор – кружочками, а огурцы очистить от кожуры и нарезать «уголками» (каждый огурец режут на 4 части, а потом ломтиками).

В широкие бокалы выложить листик салата, на него – огурцы и лососину, сверху яблоки и апельсины, залить майонезом, на край бокала повесить колечко помидора, прорезанное с одной стороны до центра.

Салат рыбный по-канадски

250 г судака, 30 г репчатого лука, 30 г майонеза, 100 г яблок, 40 г корня сельдерея, 40 г огурцов, 1 яйцо; зелень петрушки, салат, соль – по вкусу.

Рыбу 15 минут варить с луком в небольшом количестве подсоленной воды на слабом огне, затем вынуть, снять с нее кожу, разделить на мелкие кусочки и охладить. Смешать нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправить солью, положить рыбу, всю массу осторожно перемешать, уложить горкой, посыпать зеленью петрушки, рублеными яйцами и украсить листочками салата.

Сельдь рубленая по-татарски

2 сельди (соленые или пряного посола), 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 5–6 картофелин, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа.

Сельдь, разделанную на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, соединить с растительным маслом и перемешать. Лук и соленый огурец нарезать мелкими кубиками. Рубленую сельдь выложить в центр овального блюда в виде лепешки, сделать в ней углубление, осторожно ввести в него яичный желток, вокруг разложить мелко нарезанные огурцы и лук. Подать рубленую сельдь с горячим отварным картофелем, посыпанным мелко нарезанной зеленью укропа.

«Птичье гнездо» из рубленой сельди

1 сельдь, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1–2 небольших огурца, 1 луковица (небольшая), 4–5 листьев зеленого салата и 3–4 веточки зелени петрушки.

Филе сельди без кожи и костей пропустить через мясорубку, сформовать из полученной массы мокрыми руками шар, а затем его немного сплющить.

На блюдо уложить листья зеленого салата в виде цветка, в центр – рубленую сельдь, в которой сделать углубление, положить в него яичный желток, а всю массу посыпать мелко нарубленным яичным белком. При подаче блюда на стол у основания массы можно сделать бордюр из ломтиков свежего огурца и украсить все кольцами репчатого лука и веточками зелени.

Рыбная закуска

300–400 г рыбы, 1 луковица, 1 / 2 стакана вареного риса, 1 / 2 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки тертого сыра; зелень петрушки, соль – по вкусу.

На смазанную жиром сковороду выложить слой вареного риса, на него уложить куски обжаренной рыбы, нарезанный кольцами обжаренный лук, затем снова рис. Размешать яйца подсоленным молоком, залить этой смесью рис, обсыпать молотыми сухарями, тертым сыром и запечь в духовке. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Рыба холодная под соусом

500 г рыбного филе или мороженых тушек рыбы, 2 / 3 стакана соуса, 2 отварные картофелины, 1 соленый огурец, 1–2 небольших помидора, 1 стручок сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 вареное яйцо, 1–2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 вареная морковь, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 5–6 листьев зеленого салата и 4–5 веточек зелени петрушки.

Для блюда лучше использовать рыбу с белым мясом и не столь выраженным рыбным запахом – треску, пикшу, сайду, морскую щуку, морского окуня, хека, путассу, минтая и т. д.

Рыбу, разделанную на филе с кожей без реберных костей, нарезать кусочками по 50–80 г, припустить, а затем охладить в отваре под крышкой.

Из помидоров вырезать «лилии», остальные овощи и яйцо нарезать кубиками.

На блюде разложить листья зеленого салата, в центре выложить кусочки рыбы кожей вниз, вокруг – горками овощи и яйца. Украсить блюдо веточками зелени.

При использовании таких соусов, как майонез, майонез со сметаной, майонез ароматизированный, майонез с огурцами, майонез с каперсами и огурцами, майонез с желатином, рыбу полить каким-либо из них перед самой подачей на стол.

Такие соусы, как хрен с уксусом, хрен с уксусом и свеклой, майонез с хреном, хрен с уксусом и морковью, хрен со сметаной, имеющие острый вкус, лучше подать к блюду отдельно в соуснике.

Сельдь «под шубой» с мясом

3 сельди, 3 яблока, 4 картофелины, 1 свекла, 3 яйца, 200 г мяса, 200 г майонеза; зелень, помидоры – по вкусу.

Филе сельди нарезать кусочками, отварной картофель, свеклу, яйца, мясо – дольками, яблоки – кубиками. На большое плоское блюдо положить слой картофеля, затем слой яблок, свеклу, кусочки сельди, слой мяса и т. д. Желательно, чтобы последний слой был из картофеля. Каждый слой залить майонезом.

Украсить дольками яйца и помидоров, зеленью. Для того чтобы у салата был более нежный вкус, продукты (кроме сельди и мяса) можно натереть на крупной терке.

Сардины со сметаной и кислым яблоком

250 г сардин в масле, 1 стакан сметаны, 1 / 2 кислого яблока, 1 морковь, 2 соленых огурца, сок 1 лимона, соль.

Из сардин вынуть кости. Яблоки и морковь натереть на крупной терке, огурцы нарезать мелкими кубиками. Заправить сметаной, лимонным соком, посолить.

Ставрида в вине

600 г филе ставриды, сок 1 / 2 лимона, 2 ст. ложки вина, соль, 1 ст. ложка муки, молотый черный и красный перец, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке измельченного миндаля, каперсы.

Филе нарезать на порционные куски, полить соком, отжатым из лимона, или уксусом, и посолить. Лук нарезать кубиками, обжарить в масле, добавить муку и продолжать жарить. Влить небольшими порциями вино и, непрерывно размешивая, ввести перец, миндаль, каперсы.

Кусочки рыбы запанировать в муке и обжарить, после чего положить в кастрюлю, залить горячим соусом и довести до кипения. Подать с зеленым салатом.

Сельдь с зеленым горошком и маслинами

3–4 сельди, 3 вареных яйца, 3 яблока, 400 г зеленого горошка, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 4 свежих огурца, 10 маслин, сахар, соль.

Сельдь очистить, удалить кости, нарезать филе на дольки. Зеленый горошек соединить с натертыми на крупной терке яблоками и луком, добавить майонез, сметану, сахар, соль и все перемешать. Полученную массу выложить горкой на круглую тарелку, а вокруг положить сельдь, дольки яиц, огурцов, маслины.

Треска под сыром

500 г трески, 150 г сыра, 100–150 г майонеза.

Филе трески слегка обжарить на сковороде и измельчить вилкой. Выложить в форму, залить майонезом и посыпать сверху большим количеством тертого сыра. Запечь в духовке. Солить рыбу не надо, так как в майонезе уже есть соль, можно по желанию добавить всяких специй.

Рыбный сыр

300 г рыбы, 200 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 стакана молока.

Сварить филе трески в молоке со специями и луком. Затем пропустить рыбу через мясорубку 2 раза. Фарш растереть с маслом, сыром, горчицей. Выложить на блюдо в форме рыбы, сделав ложкой узор чешуи.

Рулетики из копченой рыбы

150 г копченого лосося, 1 пучок кресс-салата, 1 / 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1 пучок листьев салата, 1 / 3 ч. ложки сахара, молотый белый перец и соль по вкусу.

Кресс-салат мелко нарезать кухонными ножницами, облить холодной водой и обсушить полотенцем. Сметану хорошо перемешать с лимонным соком, горчицей, сахаром, молотым перцем и солью, добавив в конце кресс-салат. Рыбу нарезать на ломтики, смазать их с одной стороны сметанной смесью, свернуть в виде рулетов, накрыть пищевой пленкой и поместить не меньше чем на 1 час в холодильник. Готовые рулетики выложить на блюдо, застеленное листьями салата, и подать к столу.

Рулетики из рыбы «Карибские»

400 г рыбного филе с кожей, 150–200 г ветчины, 1 луковица, 4–5 консервированных помидоров, 11 / 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молока, тертая цедра и сок 1 лимона, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, 1 / 2 ч. ложки базилика, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбное филе с кожей разрезать на одинаковые прямоугольные куски, посолить, поперчить, положить каждый кусок кожицей вверх, посыпать лимонной цедрой и петрушкой, сбрызнуть лимонным соком и свернуть в виде рулетиков.

Ветчину нарезать на тонкие ломтики, обернуть ими рыбные рулетики, смазать их растопленным сливочным маслом (общее количество масла – полторы чайные ложки) и выложить на блюдо с молоком. Поместить блюдо над кастрюлей с кипящей водой и варить на пару в течение 20 минут.

Тем временем лук почистить, измельчить и, помешивая, поджарить до прозрачности в оставшемся масле. Затем добавить нарезанные помидоры, базилик, соль, молотый перец, перемешать и тушить на сильном огне в течение пяти минут. В другой сковороде обжарить со всех сторон готовые рулетики, пока ветчина не станет коричневой, выложить их на подогретое блюдо и полить приготовленным соусом.

Рулетики из лосося с творогом

300 г малосольного лосося, 150 г жирного творога, 1–2 ч. ложки эстрагона, молотый черный перец по вкусу.

Творог растереть с эстрагоном и молотым перцем. Рыбу освободить от косточек, нарезать тонкими ломтиками, смазать их с одной стороны творожной массой и скатать в виде плотных рулетиков. При необходимости можно сколоть их зубочистками.

Сельдь в сметанном соусе

500 г сельди, одно яблоко, 1 небольшая луковица, 150 г сметаны (или майонеза), сахар, соль, лимонный сок, горчица.

Сельдь вымочить в течение трех часов в холодном молоке, слабосоленую сельдь можно не вымачивать совсем. Дважды пропустить через мясорубку.

Яблоки очистить от семян и кожицы. Репчатый лук очень мелко нашинковать, полить растительным маслом и тщательно «растереть» руками. Затем яблоки и лук смешать, заправить по вкусу сахаром, солью, лимонным соком (можно уксусом), сметаной. Можно добавить и готовую горчицу.

Сельдь аккуратно выложить в селедочницу, залить подготовленным соусом и украсить зеленью петрушки.

Это же блюдо можно приготовить, заменив сметану майонезом. Поправка в таком случае будет небольшая – не надо в соус добавлять горчицу.

Закуска из рыбы с яйцом

200 г филе кильки или сельди, 7–8 яиц, 1 / 2 тюбика майонеза, 1 пучок листьев салата, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа.

Яйца сварить вкрутую, почистить, нарезать кружочками и выложить на застеленное листьями салата блюдо. На каждый кружок яйца положить свернутое в колечко филе кильки или ломтик сельди и заполнить это колечко майонезом. Готовую закуску посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Рыбный паштет «Домашний»

500 г сырого рыбного филе без кожи, 2 луковицы, 2 моркови, 1 ч. ложка растительного масла, 100 г размягченного сливочного масла, 1 вареная морковь или 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 огурец или помидор, 1 / 2 лимона, веточки зелени для украшения, тертый мускатный орех на кончике ножа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук и морковь вымыть, почистить и мелко нарезать. На смазанную растительным маслом фольгу положить рыбное филе, лук и морковь, посолить, поперчить, плотно обернуть фольгой, чтобы концы фольги соединились сверху, положить на противень, поместить в нагретую до 200–225 ˚С духовку и запекать в течение получаса. Запеченные продукты остудить, вынуть из фольги и пропустить через мясорубку. Затем добавить слегка взбитое сливочное масло, мускатный орех, зеленый горошек или нарезанную мелкими кубиками вареную морковь и тщательно перемешать. Готовый паштет сформовать на блюде в виде колбасок или целой рыбы, завернуть в целлофан и хорошо охладить.

При подаче на стол паштет освободить от целлофана, разрезать на порционные кусочки и украсить ломтиками лимона, дольками огурца или помидора и зеленью.

Рыбный паштет «Корабельный»

500–600 г свежей малокостистой рыбы, 1 пачка (250 г) размягченного сливочного масла, 1 луковица, 4 вареные картофелины, 3–4 кусочка черствого белого хлеба без корочки, 2 ч. ложки изюма без косточек, 2 ст. ложки уксуса, 1 / 3 ч. ложки молотой лимонной цедры, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 / 2 лимона, 1 вареное яйцо, 5–6 маслин без косточек, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбу почистить, нарезать крупными кусками, опустить в кипящую, слегка подсоленную воду, добавить очищенный и измельченный лук, довести до кипения, влить уксус и варить до готовности. После этого рыбу вынуть, освободить от костей и вместе с отварным картофелем пропустить через мясорубку, а бульон процедить и размочить в нем хлеб. В рыбный фарш добавить отжатый хлеб, соль и молотый перец, хорошо перемешать, ввести изюм, цедру и взбитое в пену масло и снова тщательно перемешать до получения однородной массы. Готовый паштет поставить на один-два часа в холодильник, затем выложить на блюдо, разровнять поверхность, нарезать на порционные кусочки и украсить зеленью петрушки, ломтиками лимона без косточек, кусочками яиц и маслинами.

Рыбный паштет «Краковский»

2 банки консервированной в масле рыбы, 1 пачка (250 г) размягченного сливочного масла, 4 кусочка белого хлеба без корочки, 1 ч. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка каперсов, 2 вареных яйца, 2–3 ст. ложки майонеза, веточки кудрявой петрушки для украшения, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбу (килька, шпроты, сардины) отцедить от масла, в котором размочить раскрошенный белый хлеб, соединить его с рыбой и протереть эту смесь через сито или пропустить через мясорубку. К полученному фаршу добавить томатное пюре, лимонный сок, соль и молотый перец и хорошо перемешать. Затем ввести взбитое сливочное масло и снова перемешать до однородного состояния. Готовый паштет поставить на два часа в холодильник, потом выложить на блюдо, разрезать на порционные кусочки, украсить зеленью петрушки, каперсами, кружочками яиц и майонезом и подать на стол.

Селедочный паштет «Астория»

Филе 2 селедок, 1 пачка (250 г) размягченного сливочного масла, 2 соленых огурца, 3–4 кусочка черствого белого хлеба без корочки, 2 ч. ложки лукового сока, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка горчицы, сок и цедра одного лимона, 1 ст. ложка сахара, 5–6 маслин без косточек, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец по вкусу.

Селедочное филе пропустить через мясорубку, сбрызнуть лимонным соком и оставить мариноваться на 20–30 минут. Огурцы очень мелко нарезать. Сахар растворить в двух столовых ложках теплой воды, добавить горчицу, лимонный и луковый соки и хорошо перемешать, чтобы получилась смесь, напоминающая сметану. Затем добавить раскрошенный хлеб, рыбный фарш, огурцы, взбитое в пышную массу сливочное масло, лимонную цедру, молотый перец и хорошо перемешать до однородного состояния. Готовый паштет поставить на 2–3 часа в холодильник, потом выложить на блюдо, разрезать на порционные кусочки и украсить маслинами и зеленью петрушки.

Паштет из рыбы и кальмаров

500 г кальмаров, 500 г рыбы (с белым мясом), 1 / 2–1 пачка масла (125–250 г), 100 г твердого сыра, 2 яйца, соль, специи, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Кальмары отварить. Филе рыбы без кожи и костей припустить и охладить. Сыр натереть на мелкой терке. Кальмары, рыбу и вареные яичные желтки дважды пропустить через мясорубку.

Масло размягчить, соединить с тертым сыром и перемешать. Массу из рыбы и кальмаров соединить с маслом, перемешать, добавить до нужной консистенции рыбный бульон, довести до вкуса солью и специями. Всю массу тщательно взбить, сформовать ее в виде батона и охладить. При подаче на стол паштет нарезать на порции и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Студень рыбный

1 кг пищевых рыбных отходов, 1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 ст. ложка желатина, по 1 пучку листьев салата и зелени петрушки и укропа, 2–3 горошины душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.

Морковь, лук и коренья почистить, вымыть и нарезать крупными кусками. Подготовленные рыбные отходы (головы осетра, севрюги, белуги, сома, щуки или судака и кожу, кости, плавники, хрящи любой рыбы) залить холодной водой, добавить овощи, коренья, перец горошком и лавровый лист, посолить и варить 1–1,5 часа, пока мякоть не будет легко отделяться от костей. После этого бульон слить, процедить, ввести в него размоченный в небольшом количестве холодной воды желатин и хорошо размешать. Мякоть с голов и костей отделить и вместе с овощами мелко нарезать, залить бульоном с желатином, довести до кипения, перелить в форму или глубокое блюдо и дать застыть. Готовый студень перевернуть на блюдо, окунув предварительно форму в горячую воду, нарезать на порции, украсить веточками зелени и листьями салата и подать на стол. Отдельно подать хрен со сметаной.

Первые блюда

Бульон из сома с ветчиной

1 кг сома, 500 г постной ветчины, 1,5–2 л воды, 1 / 2 стакана молока, 1–2 луковицы, 2 ст. ложки десертного вина или коньяка, 1–2 ст. ложки топленого свиного нутряного жира; молотый красный перец, соль – по вкусу.

Сома очистить, промыть, разделать, несколько раз промыть холодной водой, тщательно отмыть от слизи, разрезать на крупные куски и обжарить 2–3 минуты на свином жире. Лук мелко нарезать. Эмалированную кастрюлю подогреть в емкости с кипятком, смазать стенки и дно свиным топленым жиром и наполнить обжаренными кусками сома, предварительно смочив их в вине и поперчив, оставить на 10 минут. Затем обильно посыпать луком, залить кипятком, плотно закрыть крышкой и варить на сильном огне 8–10 минут. Готовность рыбы проверить деревянной иглой. Когда рыба будет готова, посолить ее, дать постоять 5–10 минут и выложить ее в отдельную посуду.

Оставшийся бульон процедить, добавить молоко, хорошо перемешать и довести бульон до кипения. Еще раз снять пену, если она образовалась, и залить рыбу горячим бульоном. Добавить мелко нарезанную соломкой ветчину и через 5–7 минут блюдо подать к столу.

Суп рыбный с огурцами

400 г салаки, 1,5 л воды, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 соленый огурец; зелень, лавровый лист, перец, соль – по вкусу.

Промытую крупу варить в воде до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель. Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец. При подаче положить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп из форели с рисом и кизилом

150 г рыбы, 25 г репчатого лука, 30 г риса, 10 г корня петрушки, 15 г кизила, 15 грецких орехов; соль и петрушка – по вкусу.

Очищенную и выпотрошенную рыбу посолить и отварить на слабом огне с репчатым луком и корнями петрушки. Затем добавить кизил, рис, толченые грецкие орехи. Подать суп, посыпав зеленью эстрагона. Отваренную рыбу выложить на блюдо.

Борщ с фасолью и рыбой

200 г жареной малокостистой рыбы, 2 картофелины, 150 г белокочанной капусты, 2–3 сушеных гриба, 1 маленькая свекла, 11 / 2 ст. ложки фасоли, 1 стакан свекольного кваса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 1 морковь, 1 / 2 корня петрушки, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, сахар и соль по вкусу.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, а на следующий день сварить до мягкости в двух стаканах воды. Сушеные грибы вымыть, замочить на 3–4 часа в 1 л холодной воды, потом поставить на огонь и варить до мягкости. Готовые грибы вынуть и порезать на кусочки, а бульон процедить.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, измельчить и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Очищенную свеклу мелко порезать, высыпать в сковороду с оставшимся растительным маслом и жарить 2–3 минуты. Потом добавить томатную пасту и свекольный квас и тушить еще 5 минут. Муку высыпать на сухую сковороду и, помешивая, подрумянить до светло-кремового оттенка.

Картофель почистить, нарезать кусочками, опустить в кипящий грибной бульон, опять довести до кипения, добавить тонко нашинкованную капусту и варить 20–25 минут. После этого ввести фасоль с отваром, грибы, свеклу и обжаренные овощи, добавить подрумяненную муку, сахар, соль, лавровый лист и перец и прокипятить 1 минуту. Затем положить нарезанную кусочками жареную рыбу без косточек и еще раз довести борщ до кипения. При подаче на стол в каждую тарелку положить сметану и зелень.

Борщ с минтаем и кабачками

600 г спинок минтая, 3–4 шт. молодой свеклы, 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка зелени сельдерея, 1–2 помидора, 200 г кабачков, 2–3 ст. ложки зеленого лука, 1–2 лаврового листа.

Вымыть и очистить свеклу, нарезать соломкой, положить ее в кипящий рыбный бульон, добавить нарезанную соломкой морковь и варить при слабом кипении 10–15 минут. Затем положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные и нарезанные кабачки, помидоры и картофель, лук, зелень сельдерея, лавровый лист, соль и варить до готовности. В порционные тарелки положить кусочки вареной рыбы, налить борщ, заправить сметаной.

Окрошка с рыбой

1,5 л хлебного кваса, 200–250 г жареной рыбы, 50 г филе малосольной сельди, 3 огурца, 1 маленькая вареная свекла, 3–4 ст. ложки хрена с уксусом, 1 маленький пучок зеленого лука, 3–4 ст. ложки оливкового масла, 100 г вареной осетрины, 1 / 2 пучка зелени петрушки и укропа.

Жареную рыбу без косточек и сельдь мелко порезать. Очищенную вареную свеклу натереть на мелкой терке. Огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты сложить в эмалированную кастрюлю, добавить хрен с уксусом, измельченный зеленый лук и растительное масло и растереть или растолочь до однородного состояния (можно использовать для этого кухонный комбайн). Полученную массу залить квасом, размешать и поставить на 30–40 минут в холодильник. В готовую окрошку положить нарезанную небольшими кусочками осетрину и измельченную зелень петрушки и укропа, поставить суп еще на 20–30 минут в холодильник, а потом подать на стол.

Суп из камбалы с молоком

600 г камбалы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 л молока, 800 г картофеля, 1 / 2 ст. ложки сливочного масла.

Почистить и подготовить камбалу, залить холодной водой. Когда вода закипит, снять пену и добавить в бульон мелко нашинкованные репчатый лук, корень петрушки и картофель, нарезанный брусочками. Через 15–20 минут после закипания влить горячее молоко и прокипятить еще 10 минут. Перед подачей к столу заправить суп сливочным маслом. Для этого супа желательно использовать рыбу покрупнее. Рыбу, извлеченную из отвара (до добавления молока), использовать для второго блюда с соусом.

Суп из карпа

2 кг карпа, 150 г зеленого перца, 1–2 помидора, 3 луковицы, 30 г паприки, соль – по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, с обеих сторон позвоночника отделить мякоть и с получившихся двух филе стянуть кожу. Чтобы филе осталось практически без костей, сделайте в более толстой части филе очень острым ножом частые (через каждые полсантиметра) надрезы. Филе, икру и молоки нарезать кусками в 2–3 см толщиной, слегка посолить и положить в холодильник. Из остатков рыбы сварить бульон. Когда бульон будет готов, процедить его, гущу растолочь (или протереть сквозь сито) и положить обратно в бульон. Поставить суп опять на огонь. Когда он закипит, положить в него паприку, перец, помидоры и лук, нарезанные кубиками, соль.

Перед подачей на стол в суп положить куски рыбы и варить около 10 минут.

Суп из сардин в горшочке

300 г мороженых сардин, 4–6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 1 стакан грибов, 2 ст. ложки маргарина, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока; зелень, перец, соль – по вкусу.

Свежие грибы варить 30–40 минут. Морковь, петрушку, лук репчатый, отварные грибы нарезать кубиками и обжарить на маргарине до полуготовности. Рыбу разделать, нарезать небольшими кусочками и варить 10–15 минут в небольшом количестве воды.

В горшочек с кипящим бульоном положить кубики очищенного картофеля и варить 5–7 минут, затем добавить обжаренные овощи, грибы, отварную рыбу и довести до готовности. Заправить похлебку рубленым чесноком и сметаной.

Суп из угря с чесноком

500 г угря, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 сладких перца, 1 / 3 стакана растительного масла, 2 ч. ложки томата-пасты, 1 стакан белого вина, по 1 пучку укропа и петрушки, перец, 1 ч. ложка соли, черный молотый перец.

Угря очистить и разрезать на куски длиной 5 см. Мелко рубленный репчатый лук и растертый чеснок, а также нарезанные кольцами стручки сладкого перца тушить в растительном масле. Добавить томатную пасту, вино и пучок зелени петрушки. В суп положить нарезанного кусками угря, приправить суп солью и перцем, кипятить в течение 30 минут на небольшом огне. Перед подачей на стол удалить из супа пучок зелени петрушки, а разлитый по тарелкам суп засыпать мелко нарезанным свежим укропом.

Суп из семги

350 г семги, 100 г лука-порея, 100 г моркови, 100 г картофеля, 50 г помидоров, лимон, укроп.

Семгу разделать на чистое филе. Из кожи, головы и костей сварить бульон.

Мелко нарезанную морковь слегка обжарить на растительном масле (постарайтесь, чтобы не изменился ее цвет). Нарезанный кольцами лук-порей слегка обжарить с помидорами. Картофель нарезать дольками и припустить до полуготовности. В кипящий процеженный бульон положить ломтики семги и овощи, варить при слабом кипении до готовности. Украсить блюдо кружочком очищенного лимона и укропом и подать к столу.

Суп из семги и мидий

750 г филе семги (без кожи и костей), 60 г мидий в раковинах, 500 мл сухого белого вина, 5 ст. ложек масла, 5 ст. ложек муки, 2 л сока мидий и рыбного отвара, 500 мл сливок, шафран, белый перец, соль.

Отваривать мидии в белом вине до тех пор, пока не откроются раковины. Отложить мидии, которые не открылись. Сцедить сок мидий.

Сделать густую пасту из муки и масла. Добавить в нее сок мидий и рыбный отвар. Добавить сливки и прокипятить получившийся суп в течение примерно 20 минут. Добавить шафран, соль и белый перец. Порезать филе семги на кусочки и прокипятить их в супе. Почистить мидии и положить их в суп за несколько минут до того, как суп будет готов. Оставить несколько мидий в раковинах для украшения блюда.

Суп рыбный с яичными кнедликами

300 г рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 картофелины, 3 лавровых листика, зелень укропа, перец душистый – по вкусу.

***Для кнедликов** : 5 яиц, 2 ст. ложки сметаны, мука, сахар, соль.*

В кипящий овощной суп опустить рыбу, немного позднее – яичные кнедлики.

Приготовление кнедликов. Смешать до однородной, гладкой массы все ингредиенты; мокрой чайной ложкой брать маленькие кусочки яично-мучной массы и опускать в кипящий суп. В конце варки положить лавровый лист и перец. Подавать с зеленью укропа.

Суп из осетрины с рисом и помидорами

1,5 кг осетра (головизны), 1 кг осетрины, 150 г репчатого лука, 300 г помидоров, 10 г перца горошком, 2 лавровых листа, по 10 г зелени петрушки и укропа, 50 г риса, 2 яйца (желтки), 100 г сметаны, соль – по вкусу.

Осетровую голову разрубить на части, сложить в кастрюлю вместе с луком, перцем и лавровым листом, залить водой и варить на слабом огне до тех пор, пока хрящи не станут мягкими. Бульон процедить через дуршлаг, хрящи и куски рыбы от головизны собрать, залить бульоном и остудить. Бульон поставить на огонь, добавить рис и помидоры, очищенные от кожицы и порезанные на дольки, через 10 минут опустить туда же порезанную на порционные куски осетрину. Варить на небольшом огне до готовности, опустить отложенные от головизны сваренные хрящи и рыбу, заправить сметаной, растертой с желтками, посыпать рубленой зеленью.

Рыбный суп с кольраби

500 г мелкой рыбы, 50 мл оливкового масла, 50 г кольраби, 150 г лука-порея, 150 г моркови, 150 г репы, по 1 пучку зелени петрушки и сельдерея, 200 г картофеля, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 / 2 ст. ложки черного молотого перца, соль – по вкусу.

Помыть зелень петрушки и сельдерея и связать пучком. Тщательно вымыть целые клубни картофеля, не очищая его. Почистить и нарезать другие овощи. Положить все в кастрюлю и залить все 2 л воды. Добавить оливковое масло, соль, томатную пасту и варить 1 час на маленьком огне. Очистить рыбу, нарезать кусками, посолить, поперчить и положить в отвар. Варить еще 30 минут. Удалить из супа пучок зелени, вынуть картофель и очистить его. Размять все овощи в пюре.

Вынуть рыбу, удалить головы и кости. Растолочь рыбу в пюре или очень мелко нарезать и положить вместе с овощным пюре в супницу. Залить отваром, процедив его. Подавать суп горячим.

Суп-пюре с лососем

500 г филе лосося, 1 луковица, 4 стебля лука-порея, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 картофелины, 2 стакана рыбного бульона, 3 стакана воды, 2 / 3 стакана 33 %-ных сливок, лавровый лист, свежая зелень петрушки, лимонный сок, молотый черный перец, соль – по вкусу.

В неглубокой кастрюле разогреть оливковое масло, добавить мелко нарезанные репчатый лук и лук-порей и обжаривать до тех пор, пока лук не станет прозрачным (примерно 2–3 минуты). Добавить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, рыбный бульон, приправить солью и специями. Довести бульон до кипения, после чего уменьшить огонь и варить до готовности картофеля (25–30 минут).

Затем надо дать супу остыть, слить бульон в отдельную кастрюлю, а из овощей сделать пюре в миксере или кухонном комбайне. Пюре соединить с бульоном и разогреть на маленьком огне.

Филе лосося порезать маленькими кусочками, перемешать их с солью и перцем и добавить в суп. Проварить до готовности рыбы, постоянно помешивая (не более 5 минут), после чего приправить суп-пюре сливками и по желанию лимонным соком. Перед подачей на стол суп можно украсить веточками свежей зелени.

Солянка сборная

1,5 л рыбного бульона, 1 стакан огуречного рассола, 500 г рыбного филе, 250 г отварной соленой горбуши, 250 г свежей осетрины, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 2 помидора, 12 маслин, 100 г соленых грибов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 10 горошин черного перца, 2 ст. ложки укропа, 1 ст. ложка зеленого лука, 4 лавровых листа, 1 / 2 лимона, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Прокипятить огуречный рассол и влить его в рыбный бульон, довести до кипения. Нарезать соломкой морковь и корень петрушки, положить их в бульон. Добавить лавровый лист и перец. Лук и помидоры мелко нарезать и пассеровать в растительном масле. Грибы ошпарить кипятком и нарезать. Огурцы нарезать мелкими кубиками, а свежую рыбу – кусочками и положить в бульон, добавить пассеровку, грибы и соленую горбушу. Варить солянку на слабом огне около 15 минут. Перед подачей на стол выжать в нее лимонный сок и дать настояться 10 минут. Маслины и зелень положить в тарелки.

Рыбная солянка по-русски

500 г рыбы, 5 соленых огурцов, 1–2 луковицы, 2–3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 2 ст. ложки масла.

Рыбу (желательно не мелкую и не костистую) очистить. Из костей и голов сварить бульон. Филе нарезать на куски.

Лук очистить, тонко нашинковать и слегка обжарить в кастрюле с маслом, добавить томат-пюре или помидоры, тушить 10 минут. Положить в кастрюлю куски рыбы, нарезанные огурцы. Влить процеженный бульон, посолить и варить 15 минут. В готовую солянку положить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

Рыбная солянка с грибами

1 кг морского окуня или зубатки, 3,5 л воды, 8 белых грибов или 15–20 шампиньонов (можно сушеных или маринованных), 1 стакан квашеной капусты, 1 соленый огурец, каперсы, рубленая зелень укропа и петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 5–7 горошин перца, огуречный рассол по вкусу, 12–15 маслин, соль.

Белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и сварить до полуготовности. Нашинковать и спассеровать репчатый лук. Отдельно на сухой сковороде (без жира) обжарить до золотистого цвета муку и развести ее небольшим количеством воды или бульона. Соленые огурцы очистить от кожи и нарезать тонкими ломтиками. Рыбу почистить и нарезать кусочками. В грибной отвар положить сначала рыбу, через 5–7 минут квашеную капусту, огурцы, каперсы, лук, муку, лавровый лист и перец горошком. За 5–10 минут до готовности ввести процеженный огуречный рассол. При подаче на стол в каждую тарелку положить ломтик лимона, маслины или оливки и мелко рубленную зелень.

Суп рыбный с сыром

50 г рыбы, 20 г лука, 20 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 1–2 зубка чеснока, 30 г твердого сыра, зелень, специи, соль – по вкусу.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, обвалять в муке и слегка обжарить.

Репчатый лук нарезать соломкой, пассеровать на масле с частью муки, добавленной за 3–5 минут до окончания пассерования.

В кипящий рыбный бульон положить подготовленный лук, рыбу и проварить при слабом кипении 5–10 минут. При подаче на стол в суповую тарелку налить суп, посыпать его сначала тертым сыром, а затем мелко нарезанной зеленью и толченым чесноком.

Суп рыбный с рисом

100 г филе рыбы, 30 г риса, 15 г репчатого лука, 30 г помидоров, 1 зубок чеснока, 10 г корня петрушки, 30 г сливочного масла, зелень, специи, соль – по вкусу.

Петрушку и лук репчатый нарезать соломкой и пассеровать на масле. В кипящий бульон всыпать промытый рис, положить пассерованные овощи, кусочки рыбы, а через 15–20 минут после начала варки – нарезанные дольками помидоры и доварить суп до готовности. Готовый суп заправить солью, специями и толченым чесноком. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из копченой рыбы

300 г копченой рыбы, 1 л воды, 1 стакан молока, 1 луковица, 300 г картофеля, 1 ст. ложка масла, зелень, сметана – по вкусу.

Очищенный, нарезанный кубиками картофель залить кипятком и варить. Мелко нарезанный лук обжарить в масле и добавить в суп. Рыбу положить в кастрюлю на картофель, залить горячим молоком и варить до готовности картофеля. Рыбу вынуть, освободить от костей, кусочки мякоти снова положить в суп, добавить соль. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью и положить сметану.

Суп рыбный со щавелем

50 г рыбы, 20 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г помидоров, 30 г щавеля, 20 г сливочного масла, зелень, специи, соль – по вкусу.

Картофель, морковь, лук и коренья нарезать кубиками. Овощи пассеровать на масле. Щавель перебрать, промыть и нарезать на 2–3 части. В кипящий бульон положить картофель и кусочки рыбы, проварить 5–10 минут, добавить пассерованные овощи, а за 5–7 минут до окончания варки – щавель и дольки помидоров. При подаче в суп положить сметану и посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с плавленым сыром

500 г филе трески, камбалы, 500 г креветок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 мелко нарезанная морковь, 80 г корня сельдерея, 60 г муки, по 1 щепотке соли и паприки, 2 стакана куриного бульона, 3 стакана молока, 11 / 2 плавленого сырка.

Нарезать кубиками рыбное филе и смешать с креветками. В кастрюле растопить масло и потушить овощи с луком. Добавить муку, соль, паприку. Постепенно ввести молоко и куриный бульон. Непрерывно помешивать, пока смесь не загустеет. Добавить рыбу и креветок. Тушить в течение 5 минут до готовности рыбы. Ввести плавленый сыр и готовить, помешивая, пока он не расплавится.

Суп-харчо с рыбой

500 г рыбы, 100 г риса, 100 г очищенных ядер грецких орехов, 3 луковицы, 2 ст. ложки томатного соуса, 1–2 зубка чеснока, зелень, соль.

***Для пряного отвара** : по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца.*

Из перечисленных компонентов сварить пряный отвар, процедить и охладить его. Опустить куски рыбы в пряный отвар, довести до кипения. Снять пену, посолить и, уменьшив огонь, варить до полуготовности около 15 минут. Вынуть рыбу, снять с бульона жир (если его нет, взять 2 столовые ложки растительного масла без запаха) и положить его в небольшую кастрюлю, куда добавить мелко нашинкованный репчатый лук, закрыть крышкой и, поставив на маленький огонь, тушить лук до мягкости. Положить лук в бульон, довести до кипения, добавить рис и варить до готовности. Затем опустить рыбу и варить еще 10 минут.

Подавать, положив в каждую тарелку по куску рыбы и посыпав измельченной зеленью кинзы, петрушки и укропа.

Горячие блюда

Отварное филе морского окуня под польским соусом

600 г филе морского окуня, 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 корня петрушки или сельдерея, 4–5 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка 3 %-го уксуса.

Дать воде закипеть, посолить, положить филе (лучше всего – не размороженное), удалить накипь и добавить пряности, ароматические овощи и уксус. Варить 10–15 минут на слабом огне, чтобы филе не разварилось. Готовое филе до подачи на стол оставить в горячем бульоне.

При подаче на стол отварное филе выложить в глубокое блюдо или в миску и залить польским соусом или подать соус отдельно в соуснике. Гарнир – отварной картофель, овощи и салат.

Окунь в лимонном соусе

1 окунь, 1 лимон, 1 пучок зелени кинзы или петрушки, 3–4 зубка чеснока, 1–1,5 л воды, перец, соль – по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить и удалить жабры. Посолить, поперчить, нашпиговать чесноком и поставить в холодильник.

Мелко нарезать чеснок, помыть зелень. Глубокую сковороду слегка смазать растительным маслом, выложить рыбу, залить горячей водой и поставить на небольшой огонь. Как только рыба внизу схватится, надо аккуратно перевернуть ее, выдавить сок одного лимона в бульон и довести рыбу до готовности.

Перед тем, как снять рыбу с огня, добавить резаный чеснок и зелень. Если есть соевый соус, то добавить и его. На рыбу выложить кусочки лимона и подавать горячей в той же посудине, в которой она готовилась. Для бульона подать пиалы, а на гарнир – рис.

Паровая рыба

700–800 г рыбы (судак, щука, карп, окунь морской, хек и др.), 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, 1 стакан томатного соуса, 1 стакан бульона или воды, 1 пучок петрушки или укропа, специи, соль, перец по вкусу, картофель для гарнира.

Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку рыбного котла кожей вниз, в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10–15 минут. Огонь при этом должен быть слабый. Бульон, полученный от припускания, использовать для приготовления соуса. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу полить соусом, сверху посыпать зеленью петрушки или укропа.

Вареные окуни

500–600 г окуня речного, 1 морковь, 1 луковица, 1 / 3 стакана 3 %-ного уксуса, 1–2 корня петрушки, 1 лимон, 1 / 3 стакана сливочного масла, 5 картофелин, 2 пучка петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль – по вкусу.

Вскипятить воду вместе с нарезанными морковью, луком, петрушкой, перцем и лавровым листом. Окуней очистить, выпотрошить, вымыть, положить в подготовленный бульон, добавить уксус, соль и варить 10–15 минут до готовности. Осторожно вынуть рыбу из бульона, очистить от кожи и уложить в заранее нагретое блюдо, сбрызнуть соком лимона. Обложить окуней зеленью петрушки и дольками лимона. В соуснике подать растопленное сливочное масло, на отдельной тарелке – отварной горячий картофель, обсыпанный мелкорубленой зеленью петрушки.

Судак под чесночным соусом

200 г судака, 10 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, 10 мл белого столового вина, перец, лавровый лист, соль – по вкусу.

***Для соуса** : 1 зубчик чеснока, 1 / 2 яйца (желток), 40 мл растительного масла, перец красный молотый, уксус, зелень, соль – по вкусу.*

Обработанную тушку разделать на филе с кожей и реберными костями. Отварить, добавив коренья, лук, соль, специи и вино. Готовую рыбу выложить на блюдо и полить чесночным соусом. Гарнир – отварной картофель.

Приготовление соуса: чеснок растереть с солью, перцем и желтком; тонкой струей влить масло, не переставая растирать. Массу довести до консистенции майонеза и, влив уксус, хорошо перемешать, добавить мелко нарезанную зелень.

Заливное в свекольном отваре

1 кг судака, по 2 свеклы, луковицы и моркови, 2 ч. ложки желатина, перец, лавровый лист, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Свеклу, морковь очистить, промыть, нарезать толстыми кусочками, добавить очищенный лук. Сложить овощи в кастрюлю, залить водой, добавить соль, специи, положить головы, хвосты, хребтовые кости и варить 45–60 минут. Затем кости вынуть, положить подготовленную рыбу и еще варить 40–45 минут. Затем рыбу выложить на блюдо, украсить кружочками свеклы и моркови. Отвар процедить, добавить замоченный желатин, довести до кипения, затем охладить до комнатной температуры, залить рыбу и поставить на холод. Отдельно подать хрен с уксусом.

Скумбрия в молочном соусе

600 г скумбрии, 2 г лимонной кислоты, 40 мл белого вина, 120 г белых грибов или шампиньонов, 40 г крабов, 40 г сливочного масла, 600 г гарнира, 300 г молочного соуса; зелень, перец, соль – по вкусу.

Нарезанную на порционные куски скумбрию (мелкую – в целом виде) припустить в бульоне с добавлением лимонной кислоты или белого вина, перца и зелени петрушки.

Готовую рыбу переложить на блюдо и гарнировать отварным картофелем, вареными грибами и крабами. В оставшийся после припускания бульон добавить молочный соус, прокипятить, заправить сливочным маслом, процедить и полить рыбу.

Холодная отварная скумбрия в томатном маринаде

1 кг скумбрии.

***Для томатного маринада** : 1–2 моркови, 1 / 2 корня петрушки, 1 ломтик сельдерея, 2 луковицы, 11 / 2–2 ст. ложки растительного масла, 1 / 2 стакана томата-пюре, 1–2 лавровых листа, 3–4 горошины перца, 3 бутона гвоздики, 1 стакан рыбного бульона или воды, 1 / 3 стакана разведенного 3 %-ного уксуса, кусочек корицы, соль, сахар.*

Подготовленную скумбрию опустить целиком в подсоленную горячую воду, после удаления накипи добавить все указанные в рецепте вкусовые приправы. Рыба должна вариться на слабом огне 15–20 минут. Вынуть скумбрию, очистить от костей, мякоть нарезать.

Очищенные и промытые овощи нарезать или натереть тонкой соломкой. Растительное масло сильно разогреть в посуде, положить овощи и пассеровать 10–15 минут. Затем добавить томат-пюре или томатную пасту, вкусовые приправы и подлить горячий рыбный бульон или воду. Тушить 15–20 минут под крышкой. Добавить разведенный уксус и заправить маринад солью и сахаром.

Залить рыбу горячим маринадом – это сильно уменьшит свойственный скумбрии специфический привкус.

Фрикасе из скумбрии

700–800 г скумбрии, 2 моркови, 1 лук-порей, кусочек корня сельдерея; зелень петрушки, соль – по вкусу.

Для соуса: *2 ст. ложки маргарина, 1–2 ст. ложки муки, 0,5 л отвара из рыбы и овощей.*

Приготовление соуса: муку поджарить на маргарине до светло-коричневого цвета, затем немного охладить, развести горячим отваром из рыбы и овощей, положить соль, довести до кипения и варить 5–10 минут.

Филе скумбрии нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. Овощи также отварить. Готовую рыбу и овощи выложить на блюдо, полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. В качестве гарнира рекомендуется отварной картофель.

Салака копченая в сметане

250 г салаки горячего копчения, 1 стакан сметаны, 3 луковицы, перец душистый – по вкусу.

У копченой салаки снять кожу, удалить голову и внутренности и промыть. В кипящую сметану добавить натертый на терке репчатый лук, молотый душистый перец и снова нагреть ее до кипения. Затем в сметану положить подготовленную салаку, проварить при слабом кипении в течение 8–10 минут. Подать с картофельным пюре.

Угорь в белом вине

1 кг угря, 10 мелких луковиц, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 стакана белого вина, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка муки, черный перец и соль – по вкусу.

Для украшения: *3 сваренных вкрутую яйца.*

Угря почистить и нарезать кусками. Обжарить в растительном масле целые головки лука. Положить туда куски рыбы, посолить, посыпать черным перцем и залить белым вином, в котором предварительно растереть чеснок. Варить 30 минут и вынуть на разогретое блюдо. В соус прибавить топленое масло и муку, разведенную в небольшом количестве вина. Варить соус, пока не загустеет, и переложить в соусник. Украсить рыбу нарезанными кружочками яиц и подать.

Стерлядь с хреном

1,6 кг стерляди, 3–4 луковицы, 5–6 соленых огурцов, 1 пучок петрушки, 1 лук-порей, 1 сельдерей, лавровый лист, черный молотый перец, огуречный рассол.

Очистить, вымыть стерлядь, вынуть визигу, положить в рыбный котел с решеткой. Добавить нарезанные кусками: петрушку, лук-порей, сельдерей, репчатый лук, лавровый лист, соленые разрезанные огурцы. Залить водой пополам с огуречным рассолом, уварить рыбу до мягкости, переложить на блюдо, обложить сварившимися кореньями и огурцами, облить оставшимся бульоном.

Подать отдельно хрен с уксусом или соус из хрена со сметаной.

Стерлядь с картофелем и вином

1 стерлядь, 1 бутылка сотерна, 1 лимон, 4 луковицы, 10–20 зерен черного перца, 3 ст. ложки сливочного масла, 2–3 шт. лаврового листа, 1,5 кг картофеля, зелень петрушки и укропа, 7 г корицы, 2–3 бутона гвоздики, соль.

Очищенную стерлядь положить в сковороду, влить вино, обсыпать зернами черного перца, лавровым листом, корицей, бутонами гвоздики, лимоном (нарезанным ломтиками, без зерен), луковицами, разрезанными на 4 части. Положить ложку сливочного масла, соль. Поставить на плиту, накрыть крышкой. После того как закипит, варить четверть часа. Переложить на блюдо, обложить отдельно сваренным картофелем, посыпав его зеленью петрушки и укропа и облив маслом, а саму стерлядь обложить ломтиками лимона и луком, которые варились, облить процеженным бульоном.

Осетрина с соусом из хрена

500 г осетрины, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 5–6 горошин перца.

***Для соуса** : 100 г хрена, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 3 вареных яйца, 200 г сметаны, 11 / 2 стакана рыбного отвара, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени; соль, сахар и уксус – по вкусу.*

Вскипятить воду с нашинкованными овощами, луком, пряностями и солью. Осетрину обварить горячей водой, очистить от жучек, обмыть, куском положить в кипящую воду и варить на слабом огне до мягкости (но не разваривать). Готовую рыбу оставить в отваре.

Приготовление соуса: муку и масло растереть, развести холодным отваром, добавить натертый на мелкой терке хрен, соль, сахар и уксус по вкусу. Вскипятить, добавить сметану и рубленые яйца. Рыбу нарезать на ровные ломтики, разложить на длинном блюде «чешуей», залить охлажденным соусом и посыпать зеленью.

Рыбу также можно подать и в горячем виде.

Отбивные из палтуса с соусом из каперсов

4 куска (по 200 г) палтуса (отбивные), сок 1 лимона, 250 мл воды, 250 мл белого вина, 1 ст. ложка уксуса, 1 луковица, 1 / 2 ст. ложки соли, 4 горошины перца, 4 бутона гвоздики, 1 лавровый лист.

Для соуса: *2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка каперсов, 1 щепотка сахара, 1 желток, 2 ст. ложки сливок, 1 / 2 лимона.*

Отбивные из палтуса ополоснуть водой, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и оставить постоять 10 минут. В широкой кастрюле кипятить воду с вином, уксусом, солью, очищенным луком, пряностями и лавровым листом в течение 5 минут. Рыбные отбивные бланшировать в кипятке 15 минут на слабом огне. Отбивные выложить на заранее нагретую тарелку, процедить отвар через сито.

Приготовление соуса. Растопить в кастрюле сливочное масло; помешивая, обжарить в нем муку до светло-желтого цвета, постепенно влить рыбный отвар. Соус вскипятить. Смешать каперсы с соусом, приправить по вкусу солью и сахаром. Смешать желток со сливками, добавить 2 столовые ложки горячего соуса. Снять кастрюлю с огня и заправить соус смесью из желтков и сливочного масла. Лимон вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Залить отбивные соусом и подавать, украсив дольками лимона.

Навага по-астурийски

250 г наваги (или трески), 4 ст. ложки белого вина, 1 луковица, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 3 г шоколада, 30 г шампиньонов, 1 ч. ложка муки, корица, гвоздика, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Лук мелко нарубить, обжарить в половине указанного количества масла, добавить муку и жарить вместе с луком. Затем осторожно влить воду и соус, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить вино, тертый шоколад, гвоздику, корицу, соль, перец. Огнеупорную плоскую миску или сковороду смазать жиром, положить в нее разделанную на кусочки рыбу, залить соусом и тушить на маленьком огне.

Грибы очистить, мелко нарезать, тушить в оставшейся части масла и за 10 минут до подачи на стол уложить поверх рыбы. Отдельно подать отварной рис, заправленный маслом.

Форель припущенная

250 г форели, 50 мл воды; соль, зелень эстрагона.

Очищенную и выпотрошенную рыбу хорошо промыть, посолить, положить в кастрюлю, влить немного воды и припускать на слабом огне в течение 15–20 минут. Кастрюлю с рыбой снять с огня, осторожно переложить рыбу на блюдо, накрыть влажной салфеткой и до подачи хранить в холодном месте. Подавая блюдо на стол, украсить рыбу веточками зелени.

Форель с ореховой подливкой

200 г форели, 50 мл ореховой подливки или уксуса; соль, зелень эстрагона по вкусу.

Для подливки: *1 г сахара, 25 г ядер грецких орехов, 50 мл воды, 0,1 г соли, 10 мл уксуса, зелень кинзы по вкусу.*

Подготовленную рыбу припустить так же, как указано в рецепте «Форель припущенная». После этого осторожно переложить готовую рыбу на блюдо, украсить ее веточками зелени эстрагона. Отдельно подать ореховую подливку или винный белый уксус.

Приготовление подливки: очищенные ядра грецких орехов ошпарить, удалить верхнюю пленку и тщательно растолочь. Измельченные орехи залить горячей водой, добавить соль, сахар и варить в течение 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить уксус и мелко нарезанную зелень кинзы.

Форель с ореховой подливкой можно подавать не только в горячем, но и в холодном виде.

Щука под желтым соусом с шафраном

1,5–2 кг щуки, 1 стакан столового вина, 1 рюмка уксуса, 1 лимон, 1 стакан изюма; коренья, зелень и специи – по вкусу.

***Для соуса** : 1 ст. ложка сливочного масла, 1 / 3 стакана сахара, 1 / 2 стакана муки, 1 / 2 ч. ложки шафрана, 3–4 стакана рыбного бульона.*

Подготовить щуку, разрезать на куски, посолить, положить в кастрюлю. Влить туда вино, уксус, воду, положить коренья, специи и зелень, добавить 1/2 стакана изюма, 1/2 лимона, варить до готовности.

Приготовление соуса: масло, сахар, муку, шафран развести рыбным бульоном, перемешать, вскипятить. Добавить 1/2 ст. ложки сливочного масла.

Облить щуку соусом, обсыпать изюмом, лимоном и нарезанными кореньями. Подавать с отварным картофелем.

Сиг отварной

800 г сига, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 750 г картофеля; зелень, соль – по вкусу.

Сварить рыбу в подсоленной воде, добавить морковь, лук и корень петрушки, после чего гарнировать ее отварным картофелем и зеленью петрушки.

Так же можно приготовить лосося, нельму, тайменя.

Карп по-румынски

1 небольшой карп (500–600 г), 2 зубка чеснока, 1 стручок горького перца, соль.

Очищенного и потрошенного карпа вымыть, разделить на порции и варить на медленном огне в небольшом количестве воды. Когда рыба будет готова, снять ее с огня и добавить в бульон толченый чеснок, соль и небольшой стручок перца. В этом бульоне оставить карпа на полчаса. Подать к столу теплым, с ржаным хлебом.

Горбуша вареная по-гамбургски

600 г рыбы, 500 г отварного картофеля, 1 пучок зелени для супа, 1 луковица, смесь пряностей, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, перец, соль.

Пучок зелени для супа очистить, крупно порезать, добавить пряности и лук, залить небольшим количеством воды и поставить варить. Подготовить рыбу: очистить, разделить на части, опустить в кипящую воду и варить. Когда рыба сварится, тщательно очистить ее от костей. Из жира и муки приготовить светлую подливку, добавить в нее немного рыбного бульона, приправить солью и перцем. Сваренный картофель нарезать ломтиками, выложить на него рыбу, залить подготовленной подливкой и дать блюду настояться.

Камбала по-мюнхенски

1 кг камбалы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана пива, 3 ст. ложки лимонного сока; сахар, соль – по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на порционные кусочки и отварить в подсоленной воде. В разогретом масле обжарить муку, добавить немного рыбного бульона, пиво, проварить, заправить лимонным соком, солью и сахаром. Подать отварную рыбу, полив ее соусом.

Треска по-английски

1,2 кг трески, 10 картофелин, 7 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки столового уксуса; лимон, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Рыбу отварить в бульоне или подсоленной и подкисленной воде. Затем обсушить, выложить на блюдо и украсить отварным картофелем, зеленью и тонкими ломтиками лимона. Подать с растопленным сливочным маслом.

Осетрина по-итальянски

350 г филе осетрины, 1 / 2 луковицы, 1–2 свежих помидора, 2 ст. ложки белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка острого томатного соуса, 1 / 3 часть лимона; перец, соль – по вкусу.

Филе осетрины без кожи нарезать порционными кусками и припустить в разогретом вине с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и слегка обжаренными помидорами. Готовые кусочки рыбы подать к столу, полив соком, в котором она тушилась, с добавлением в него масла, сока лимона, тертого сыра и острого томатного соуса.

На гарнир можно подать макароны.

Морской налим по-бургундски

1 кг рыбы, 1 л красного сухого вина, 90 г масла, лук-порей, морковь, белые коренья; соль, молотый черный перец – по вкусу.

Красное вино выпарить наполовину, добавить нарезанный лук-порей, морковь, белые коренья, соль, перец и половину масла. Прокипятить несколько минут, затем добавить остальное масло и положить рыбу. Варить до готовности рыбы.

На стол подать с тушеными грибами (белыми или шампиньонами).

Минтай, тушенный с копченой грудинкой

800 г спинок минтая, 750 г копченой грудинки, 2 луковицы, 2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 ч. ложка зелени петрушки или укропа, молотый черный перец – по вкусу, соль.

Тушки рыбы посыпать перцем, солью, зеленью укропа. Копченую грудинку нарезать кубиками, добавить нарезанный репчатый лук и слегка обжарить. В жаровню положить поджаренную с луком грудинку, рыбу, сверху – оставшуюся грудинку с луком и залить молоком, в котором размешана мука, добавить зеленый лук и тушить, закрыв жаровню крышкой, при слабом нагреве или в жарочном шкафу 20–30 минут.

Подать, посыпав зеленью, с отварным картофелем, овощами, рассыпчатым рисом. Можно добавить свежие или соленые помидоры, огурцы, украсить зеленым салатом.

Рулетики из камбалы

8 небольших кусочков филе камбалы, 8 кусочков бекона, по 1 стручку зеленого и желтого перца, 2 стручка красного сладкого перца, 1 / 2 стакана сливок, 1 ст. ложка смеси сметаны с майонезом, 1 ст. ложка соуса из красного перца, 100 мл вермута, сок 2 лимонов, 1 пучок петрушки, соль, молотый душистый перец – по вкусу.

Стручки перца разрезать на четыре части, удалить семена, перегородки и основания плодоножек, нарезать мелкими кусочками. Из половины кусочков красного перца сделать с помощью миксера пюре. В полученное пюре добавить сливки, смесь сметаны с майонезом, соус из красного перца. Заправить солью, перцем и вермутом. Оставшийся сладкий перец перемешать с полученной массой и выложить в подготовленную керамическую посуду.

Филе камбалы вымыть под струей холодной воды, промокнуть салфеткой, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить. На каждый кусочек рыбного филе положить бекон, затем сложить филе вдоль хребта пополам. Филе свернуть рулетиками. Сколоть шпажкой или связать белыми нитками. Рулетики положить в керамическую посуду на пюре из перца. Закрытую крышкой посуду поставить в холодную духовку. Тушить при температуре 200 С около 45 минут.

Тем временем вымыть петрушку под струей холодной воды, воду стряхнуть, петрушку мелко нарезать. Соус заправить еще раз специями, рыбу посыпать петрушкой.

Камбала по-парижски

600 г филе камбалы, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного лука, 25 г мелко нарезанных грибов (белых или шампиньонов), 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец.

Филе рыбы натереть солью, перцем и сложить на дно кастрюли в один ряд.

Сливочное масло растопить на сковороде и обжарить в нем лук и грибы.

Не снимая с огня, добавить муку, соль, молотый черный перец и влить сметану. Полученной смесью залить рыбу. Поставить в предварительно нагретую духовку на 30 минут.

Перед подачей на стол ножом отделить рыбу от стенки кастрюли и осторожно выложить на блюдо, сверху посыпать зеленью петрушки.

Рыба с рисом по-португальски

750 г минтая, 4–5 ст. ложек растительного масла, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, пучок зелени петрушки, 500 г помидоров или 4 ст. ложки томата-пюре, 1 стакан риса, 1 рюмка белого вина, 1 ч. ложка соли, по 1 / 2 ч. ложки перца, майорана и тимьяна.

Рис залить большим количеством подсоленной воды. Лук мелко нарубить и обжарить в растительном масле. Добавить растолченный чеснок, зелень петрушки, разрезанные помидоры или разведенную в воде томат-пасту и все потушить. Почти готовый рис процедить и хорошо обсушить. Добавить помидоры и вино. Приправить солью, перцем и зеленью.

Сырую рыбу нарезать кубиками, выложить на подготовленный рис и тушить под крышкой 20 минут до готовности.

Скумбрия, тушенная в томатно-грибном соусе

1 кг скумбрии, 300 г маринованных грибов, 50–100 г сливочного или растительного масла, 1 ч. ложка муки, 3–4 ст. ложки томата-пюре, 1 стакан рыбного бульона; перец, соль – по вкусу.

Очищенную скумбрию разделать на филе без кожи. Прогреть в посуде сливочное или растительное масло (или иной жир), добавить рубленые грибы, томат-пюре, соль, перец, подлить бульон, сваренный из рыбьих голов и костей, можно добавить и вино. Затем уложить в посуду филе, нарезанное небольшими кусками, и тушить до готовности. Когда рыба будет мягкой, добавить немного холодного рыбного бульона, воды или сметаны, смешанной с мукой. Довести до кипения.

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, каждый кусок покрыть грибами и полить соусом. На гарнир подать к рыбе отварной картофель и салат из маринованных или соленых огурцов или свежих овощей.

Мякоть отварной скумбрии является хорошим добавлением к рыбному салату, в холодном виде она также может быть подана на стол в сметанном соусе с хреном или с соусом майонез. (Для особого вкуса соус майонез можно смешать с мелко нарубленными маринованными или солеными грибами, огурцами, тертым хреном, тертыми яблоками, томатом-пюре, рубленой зеленью и др.)

Филе скумбрии по-гречески

500 г филе свежемороженой скумбрии, 1 / 2 лимона, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки белого сухого вина, 1 луковица, 11 / 2 зубчика чеснока, 2 огурца, 3 помидора, 2 сладких зеленых перца, 1 ч. ложка соли, 1 / 5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ст. ложка зеленого лука, 1 ст. ложка петрушки, 1 ст. ложка укропа, 12 картофелин.

Филе рыбы сбрызнуть соком, отжатым из лимона, и посыпать солью. На сковороду положить 1 столовую ложку масла и нагреть, затем добавить мелко нарезанный лук и чеснок и обжарить, положить порционные куски рыбы, полить вином, посыпать зеленью и тушить 10–15 минут, закрыв сковороду крышкой.

Нарезать кольцами стручки сладкого перца и обжарить в оставшемся масле. Через 5–10 минут добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками огурцы и помидоры, посыпать солью и перцем. Когда овощи будут готовы, выложить их на рыбу и продолжить тушить еще 5 минут под крышкой на небольшом огне.

Подать в горячем виде с отварным картофелем.

Судак, тушенный в горшочке

300 г филе судака, 70 г моркови, 30 г репчатого лука, 100 г сметаны, 20 г топленого масла, зелень петрушки, соль.

Филе судака с кожей очистить от костей, нарезать на куски, посолить и выложить в горшочек. Туда же положить морковь и лук, нарезанные соломкой и обжаренные. Содержимое залить сметаной, горшочек плотно закрыть крышкой, поставить на водяную баню и довести до готовности в духовке в течение 30 минут при температуре 170 °С.

Треска по-бенгальски

1 кг трески, 4 стакана пахты, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка куркумы, 1 / 2 ч. ложки черного перца 1 / 2 ч. ложки тмина, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сока лимона, 1 / 2 ч. ложки соли.

Рыбу выпотрошить, промыть и обсушить. Слегка натереть порошком куркумы, разогреть в пахте, поставить в теплое место. Затем положить рыбу в кастрюлю, сбрызнуть соком лимона, залить водой, посыпать тмином, красным и черным перцем и поставить тушить на 10 минут. После этого выложить рыбу на разогретый поднос, соус приправить солью и соком лимона, вылить на рыбу, а сверху полить растопленным маслом.

Щука с сельдью

1 кг филе щуки, 1 кг филе сельди без костей, 2 луковицы, 2 стакана сметаны или сливок, 50 г сливочного масла, 1 стакан воды, 1 лимон, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.

Сельдь и лук нарезать как можно мельче и перемешать. Рыбное филе уложить в кастрюлю, добавить сельдь с луком, сливочное масло, панировочные сухари, сливки или сметану, кипяток, соль, перец, дольки лимона по вкусу и тушить под закрытой крышкой до готовности рыбы. Готовую рыбу выложить на блюдо и полить соусом, в котором она тушилась.

Карп с белым столовым вином

1,6 кг карпа, 2 корня сельдерея, 2–3 стакана огуречного рассола, 4 крупных корня петрушки, 4 маринованных огурца, 2–3 стакана столового белого вина, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, перец, лавровый лист, соль.

Рыбу очистить, посолить, разрезать на куски, не выбрасывая молоки. Сельдерей, петрушку, маринованные огурцы нарезать, сложить с карпом в кастрюлю, всыпать немного перца, добавить лавровый лист, залить рыбу огуречным рассолом пополам с белым столовым вином так, чтобы рыбу едва покрыло, тушить под крышкой на маленьком огне.

Когда рыба будет готова, растопить ложку масла, смешать с ложкой муки, развести процеженным соусом из-под рыбы, можно прибавить еще 1/2 стакана вина, вскипятить, облить на блюде карпа, обложить его варившимися с ним кореньями. Так можно приготовить и треску.

Рыбный гуляш

1 кг рыбы (разных сортов), 1 стакан мелко нарубленной различной зелени, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, томатная паста, красный перец, сок 1 лимона, соль.

Рыбу очистить, удалить кости, разрезать на куски, сбрызнуть соком лимона, посолить и посыпать красным перцем. Зелень, мелко нарезанный лук, толченый чеснок, красный перец и несколько долек лимона обжарить в большом количестве масла на довольно сильном огне. Осторожно смешать с томатной пастой, добавить нарезанную кусочками рыбу и поставить на небольшой огонь тушить до готовности. Перед подачей на стол блюдо посыпать зеленью.

Картофельная запеканка с рыбой

250 г филе трески или хека, 700 г картофеля, 3 ст. ложки молока, 1 / 3 стакана сливочного масла, 11 / 2 стакана молока, 6 ч. ложек пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. ложки свежих хлебных крошек, веточки укропа.

Сварить картофель в подсоленном кипятке до мягкости. Слить воду, положить обратно в кастрюлю и сделать пюре. Добавить 3 столовые ложки молока и половину масла: взбивать до состояния однородной массы.

Положить рыбу в сковороду, влить 300 мл молока. Накрыть крышкой и тушить 6–7 минут, пока рыба не разварится. Вынуть рыбу, молоко сохранить для подливы. Очистить рыбу от кожи и костей. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Растопить оставшееся масло в сковороде, вмешать в него муку и жарить ее в течение 1 минуты, затем постепенно добавить молоко. Поставить соус на маленький огонь на 1–2 минуты, время от времени помешивая, пока он не станет густым и однородным, затем положить в него рыбу, приправы и яйца.

Положить картофельное пюре в корнетик с 1-сантиметровой звездчатой насадкой и сделать картофельные бортики по краям 4 глубоких тарелок. В центр переложить рыбную смесь и посыпать хлебными крошками. Поставить в горячую духовку и дать подрумяниться. Подавать, украсив укропом.

Рыба в фольге

1 средняя рыба, 1 луковица, 1 лавровый листик, черный молотый перец, соль.

Жирную рыбу (например, скумбрию) разрезать вдоль на две половинки, срезать кости, отрезать голову. На внутреннюю часть получившегося филе выложить кружочки лука, перец, лавровый лист, соль. Сложить половинки вместе (специи – внутри) и завернуть в фольгу. Затем положить в жаркую духовку и запекать 10 минут на одной стороне, 10 минут – на другой.

Камбала запеченная

800 г камбалы, 2 ст. ложки муки, 6 ст. ложек растительного масла, 100 г зелени петрушки, 40 г лимона, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Рыбу нарезать на куски, посолить и уложить на противень. Поджарить на подсолнечном масле муку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить, посыпать молотым черным перцем, влить воды, чтобы получился не слишком густой соус, добавить лимонный сок. Рыбу залить приготовленным соусом и запечь в духовке.

Подать в холодном виде.

Камбала (или палтус), запеченная с картофелем и луком

500 г камбалы (или палтуса), 4–5 картофелин, 2–3 луковицы; белый соус – по вкусу, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки подсолнечного масла (или топленого), перец черный молотый, укроп, петрушка, соль – по вкусу.

Положить порционный кусок сырой рыбы на смазанную маслом сковороду, посыпать солью и перцем, добавить тонко нарезанный пассерованный репчатый лук, закрыть ломтиками вареного или сырого картофеля, залить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и укропа и подать на сковороде.

Морской окунь, запеченный в духовке

500 г морского окуня, 50 г сливочного масла, перец, соль – по вкусу.

На смазанную маслом алюминиевую сковороду положить очищенного морского окуня, сверху положить масло, приправить солью и перцем. Запекать в духовке при температуре 180 С в течение 10 минут до образования хрустящей корочки.

В качестве гарнира можно использовать лук-шалот и картофельный пирог с петрушкой.

Семга, запеченная с сыром, с соусом из базилика и кедровых орехов

600 г филе семги, 4 ст. ложки тертого сыра пармезан, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 корень сельдерея, 3 моркови, 2 кабачка-цуккини, 1 баклажан, 1 / 2 стакана оливкового масла, 1 ст. ложка измельченного чеснока, несколько веточек тимьяна.

Для соуса: *1 / 2 стакана оливкового масла, 1 пучок базилика, 2 ч. ложки кедровых орешков, кайенский перец, соль.*

Филе норвежской семги нарезать кусочками и поджарить на оливковом масле. Обжаренные кусочки обвалять в панировочных сухарях, пармезане и кусочках сливочного масла. Рыбу поместить в духовой шкаф, разогретый до температуры 160 °С; готовить до золотистого цвета. Овощи нарезать соломкой и обжарить в масле с чесноком, тимьяном и специями.

Приготовление соуса: смешать все ингредиенты.

Готовую семгу выложить поверх овощей и полить соусом. Лучше всего подавать это блюдо с булочками «чиапатта».

Осетр в сметане

800 г филе осетра, по 2 ст. ложки муки и панировочных сухарей, 2 яйца, 100 г масла, рыбный бульон, 125 г сметаны; укроп, петрушка, перец, соль – по вкусу.

Осетра разрезать на средние куски, посолить, поперчить, обвалять в муке, обмакнуть в размешанное яйцо, обвалять в сухарях и тут же обжарить в масле до румяной корочки. Обсушить на кухонной бумаге и положить в огнеупорную посуду.

В оставшееся от жарки масло всыпать муку, размешать, потушить и влить бульон, довести до кипения, снять с огня и ввести сметану. Посолить, поперчить и залить получившимся соусом осетра. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до румяной корочки 10 минут.

Осетрина по-краснодарски

1,5 кг осетрины (тушка без головы и хвоста), 4 луковицы, 300 г майонеза, 50 мл растительного масла, лавровый лист, черный перец, зелень – по вкусу.

Почистить и выпотрошить осетрину, нарезать ее ломтиками по 1,5 см, посолить, поперчить и сложить в кастрюлю. Нарезать кольцами лук. Глубокую сковороду смазать растительным маслом, выложить слой лука, затем слой осетрины, немного лаврового листа, зелени и опять слой лука. Таким образом выкладывать слоями, пока не закончится осетрина. Обильно смазать майонезом. Накрыть крышкой и поставить в заранее прогретую до 250 С духовку.

Запеканка из трески с рисом

400 г филе трески, 250 г риса (полуготового), 100 г тертого сыра, 2 яйца (вкрутую), 250 мл соуса томатного или белого, 100 мл сливок.

Смешать рис и сыр (50 г). Половину получившейся массы и рыбу сложить в кастрюлю. Оставшуюся сырную массу выложить поверх рыбы. Посыпать рублеными яйцами. Смешать соус и сливки и полить запеканку. Сверху посыпать сыром (50 г) и запекать 15 минут на сильном огне в духовке. Дать постоять 5–10 минут.

Острая рыба

450 г филе трески, нарезанного полосками, 2 ч. ложки куркумы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 / 2 ч. ложки корицы, 2 луковицы, 1 / 2 ч. ложки перца чили, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 150 мл йогурта (или кефира), 50 г любых измельченных орехов, 125 г сыра чеддер, 450 г картофельного пюре; молотый черный перец и соль – по вкусу.

Обвалять рыбу в куркуме и быстро (за 5 минут) обжарить в растительном масле (один раз перевернуть). Снять рыбу со сковороды.

В том же масле поджарить лук с корицей, пока лук не зарумянится. Добавить перец чили, нарезанные сельдерей, морковь и жарить 10 минут.

Затем снять сковороду с огня и влить по столовой ложке йогурт, размешивая. Добавить 60 мл воды, орехи и специи по вкусу. Положить рыбу и готовить на маленьком огне 5–10 минут. Переложить в жаропрочное блюдо. Посыпать половиной сыра. Оставшийся сыр смешать с картофельным пюре и с помощью шприца выдавить по краю блюда. Запечь в гриле до золотисто-коричневого цвета.

Амстердамская запеканка

300 г филе сельди, 400 г отварного длиннозернового риса, 100 мл сливок, белый сыр мацарелла или мягкие сорта молодого грузинского сыра по вкусу; сок лимона, перец, соль – по вкусу.

Смазать форму для запекания сливочным маслом. Выложить слой сваренного в подсоленной воде риса, слегка поперчить, затем – филе сельди (или непостной, сочной рыбы), выложить второй слой (подсолить и сбрызнуть лимонным соком), третий слой – опять рис и затем рыба. Сверху для красоты можно положить порезанные кружками дольки крепкого помидора. Залить запеканку сливками, чуть-чуть добавив в них мускатный орех и перец. На самый верх запеканки выложить нарезанный тонкими ломтиками сыр. Поставить в духовку, разогретую до 220 °С, на 30 минут.

Запеканка с лососем

300 г лосося (порезанное филе), 300 г пикши (порезанное филе), 2 ст. ложки оливкового масла, 2 лука-шалота (мелко порезанного), 85 г порезанных грибов, 85 г порезанных черных оливок, 2 ст. ложки свежего кориандра, 4 больших очищенных картофелины, 25 г растопленного масла, 4 ст. ложки тертого сыра пармезан.

***Для соуса бешамель** : 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки муки, 300 мл молока.*

Чтобы приготовить соус, надо растопить масло в кастрюле с толстым дном, добавить муку и готовить на среднем огне, помешивая, 2–3 минуты. В отдельной кастрюле подогреть молоко, не доводя до кипения. Снять с огня и постепенно перелить в масло, постоянно взбивая. Вскипятить и готовить 2 минуты. Приправить и отставить.

В большой сковороде подогреть масло. Добавить лук, лосось, пикшу, грибы и обжаривать 2 минуты. Снять с огня и добавить оливки, кориандр и соус бешамель. Переложить все в керамическую форму для запекания.

Разогреть духовку до 180 °С. Отварить картофель целиком в соленой воде в течение 10 минут. Слить воду и порезать картофель тонкими ломтиками, выложить на рыбу – это верхний слой запеканки. Смазать маслом и посыпать сыром. Запекать 20 минут.

Запеканка по-гамбургски

400 г филе сельди, большой пучок зеленого лука, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 900 г картофеля, 200 мл смеси сметаны с майонезом, панировочные сухари, соль.

Зеленый лук вымыть и мелко нарезать, морковь нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами, малосольную сельдь – кусочками. Сливочное масло разогреть в сковороде и слегка обжарить на нем репчатый лук. Очищенный картофель нарезать кружочками толщиной 3 мм.

Подготовленную керамическую гусятницу смазать 2 столовыми ложками сливочного масла.

Положить слоями картофель, морковь, зеленый лук, репчатый лук, сельдь. Каждый слой овощей немного посолить. Сверху положить слой картофеля, кружочки посолить. Запечь блюдо до румяной корочки.

Ставрида, запеченная в сметане по-арабски

600 г филе ставриды, 4 кислых яблока, 5 картофелин, 1 огурец, 1 стакан сметаны, листья зеленого салата, 5–6 ст. ложек подсолнечного масла, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Рыбу нарезать, посолить, обжарить в смеси подсолнечного и сливочного масла. Положить в посуду, поперчить, посыпать измельченным лавровым листом, залить сметаной и запекать в духовке 20 минут при температуре 150 ˚С.

На гарнир подать яблоки печеные, картофель отварной, зеленый салат и свежие огурцы.

Лосось, глазированный вином

6 кусочков лосося (по 175 г), дольки лимона для украшения; соль и черный перец по вкусу.

Для глазури: *1 ст. ложка красного столового вина, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка прозрачного меда.*

Приготовление глазури: соединить все ингредиенты в миске и взбить венчиком или вилкой.

Разложить рыбу в один слой в невысокой форме, смазать глазурью, накрыть крышкой и оставить на 10 минут (можно оставить в холодильнике мариноваться на 3 дня).

Когда лосось будет готов, разогреть духовку и проложить фольгой сковороду для гриля. Разложить лосося на фольге и запекать 4 минуты с каждой стороны до готовности. Подавать сразу же, выложив в овальное блюдо, полив выделившимся соком и украсив дольками лимона.

Скумбрия в фольге по-тайски

4 скумбрии, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 4 ст. ложки свежего нарезанного кориандра, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки имбиря, 1 лайм, 2 ст. ложки легкого соевого соуса.

Нагреть духовку до 180 °С. Положить четыре кусочка рыбы на большие листы фольги. Смешать вместе кориандр, чеснок, имбирь, кожуру лайма и посыпать этим рыбу. Накрыть оставшимися кусками рыбы. Тщательно завернуть все в фольгу и положить упаковки на противень. Выпекать 15–20 минут. Смешать сок лайма и соевый соус, этой смесью полить рыбу перед подачей на стол.

Соусы к рыбным блюдам

Шотландский соус к рыбе

10 зубков чеснока, 2 стакана белого сухого вина, 1 стакан белого винного уксуса, 1 / 2 стакана белого столового вина, 12–14 анчоусов, 1 / 2 ч. ложки молотого имбиря, 2–3 гвоздики, 1 ст. ложка молотого черного перца, 1 ч. ложка измельченной лимонной цедры, молотый мускатный орех на кончике ножа.

Чеснок почистить, пропустить через чесночницу, залить уксусом и оставить. Анчоусы вымыть, порезать на кусочки, опустить в кипящее столовое вино и дать им полностью развариться, после чего остудить и соединить с уксусом. В сухое вино всыпать имбирь, гвоздику, молотый перец, довести до кипения и остудить. Когда вино почти остынет, добавить в него мускатный орех и лимонную цедру, хорошо размешать и соединить с уксусом. Полученный соус перелить в банку, плотно закрыть и дать настояться в течение нескольких суток, перемешивая его 1–2 раза в день.

Соус белый

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 стакана рыбного бульона, 1 / 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла, развести двумя стаканами рыбного бульона и варить соус 7–10 минут. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла, перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, и процедить.

Луковый соус к рыбе

0,5 кг репчатого лука, 2–21 / 2 стакана рыбного бульона или воды, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ч. ложка жженого сахара.

Репчатый лук почистить, мелко нашинковать, залить кипящим рыбным бульоном или водой и варить до мягкости, после чего протереть через сито. Просеянную муку спассеровать в разогретом сливочном масле до светло-кремового оттенка, соединить ее с луковым пюре, добавить тмин и жженый сахар, размешать и довести 2–3 раза до кипения.

Соус томатный

На 500 г рыбы: *1 морковь, по 1 пучку петрушки и зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 стакана рыбного бульона, соль.*

Морковь очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить с 1 столовой ложкой масла и таким же количеством муки. Затем добавить мелко порезанные зелень петрушки и зеленый лук, томат-пюре, размешать, развести рыбным бульоном, посолить и варить 8–10 минут на слабом огне. После этого соус снять с огня, положить 1 столовую ложку сливочного масла, перемешать до полного соединения его с соусом и процедить сквозь сито.

Масляно-яичный соус с креветками

150 г сливочного масла, 100 г мяса вареных креветок, 4 сырых яичных желтка, 1 ч. ложка лимонного сока или лимонная кислота на кончике ножа.

Мясо вареных креветок мелко нарезать или размять вилкой. Яичные желтки вылить в кастрюлю, добавить нарезанное кусочками сливочное масло, поставить на водяную баню и, непрерывно размешивая, варить на небольшом огне до загустения. В готовый соус ввести лимонный сок или разведенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту, перемешать, процедить и добавить мясо креветок.

Соус яично-масляный

***На 500 г рыбы** : 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки бульона, соль, зелень.*

Сваренные вкрутую яйца нарубить и смешать с разогретым сливочным маслом, добавить бульон, соль, зелень петрушки или укроп и несколько капель лимонного сока или чайную ложку уксуса.

Соус молочный

***На 500 г рыбы** : 1 ст. ложки муки, 500 мл молока, 1–2 ст. ложки сливочного масла, сахар по вкусу, соль.*

Муку поджарить с таким же количеством масла, развести горячим молоком и варить соус 7–10 минут при слабом кипении. Затем положить сахар, соль, кусочек сливочного масла, процедить и довести до кипения.

Соус бешамель

2 стакана молока (вместо него можно взять 11 / 2 стакана мясного или рыбного бульона и 1 / 2 стакана сметаны), 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 / 2 ч. ложки соли, молотый душистый перец и тертый мускатный орех по вкусу.

Просеянную муку спассеровать в разогретом сливочном масле до кремового оттенка и, тщательно размешивая, развести ее горячим молоком или бульоном (в зависимости от блюда, к которому готовится соус). Полученную смесь довести до кипения и варить в течение 15–20 минут, пока соус не загустеет. После этого бешамель, приготовленный на бульоне, заправить сметаной. В готовый соус добавить соль, душистый перец, мускатный орех, снова вскипятить и процедить.

Майонез «Ришелье»

1 стакан готового майонеза, 10 вареных раков.

Вареных раков почистить. Мелко порубить мясо клешней и шеек. Пять панцирей смолоть в порошок в кофемолке. Перемешать с майонезом мясо и толченые панцири вареных раков до однородного состояния.

Датский соус

1 стакан основного молочного соуса, 2 стакана рыбного бульона, 1 / 2 стакана сливок, 100 г сливочного масла, 5 панцирей вареных раков, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 / 3 ч. ложки лимонной кислоты, молотый красный перец на кончике ножа.

Приготовить раковое масло. Раковые панцири подсушить и смолоть в кофемолке. В полученную массу добавить размягченное сливочное масло и томат-пюре, тщательно перемешать, выложить в сотейник и поджарить на небольшом огне, чтобы масло приобрело красный цвет. Готовое масло слегка остудить и процедить.

В готовый молочный соус постепенно влить рыбный бульон и, помешивая лопаткой, нагревать смесь до кипения в течение 5–7 минут. После этого влить в соус вскипяченные сливки, добавить соль и молотый перец, размешать и процедить через сито или марлю. В готовый соус положить раковое масло, добавить разведенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту и хорошо перемешать.

Приложение

В заключение приведем перечень наиболее и наименее опасных для употребления в пищу видов рыб.

Самый безопасный выбор

Эти рыбы и моллюски содержат мало ртути, PCB 1/2, диоксинов и других загрязнителей:

Зубатка, выращенная на американских фермах
Треска, Тихий океан
Моллюски
Крабы
Палтус, Тихий океан
Сардины
Морской гребешок
Омары
Сельдь
Устрицы
Лосось, дикий консервированный
Креветки
Тилапия
Кальмары
Форель, выращенная на ферме
Тунец, консервированный
Пикша
Морской окунь
Мидии
Сайда

Ешьте умеренно

Ограничьте потребление этих рыб и моллюсков до четырех раз (по 6 унций) в месяц.

Тунец, консервированный, белый
Голубой краб
Луфарь
Камбала
Палтус, атлантический
Голубой марлин
Лосось, выращенный на ферме

Будьте очень осторожны

Американское Агентство по защите окружающей среды (EPA) настоятельно рекомендует женщинам, вынашивающим ребенка, кормящим матерям и детям до 12 лет избегать следующих рыб из-за ртутного загрязнения:

Королевская макрель

Акула
Рыба-меч
Кафельник, также называемый Золотым окунем